بقلم الدكتور
موسى الخطيب

الغذاء الشافي من القرآن

دواء ووقاية وشفاء للأبدان

البصل . الثوم . الزيتون . التين
الرمان . العسل النحل . التمر ...

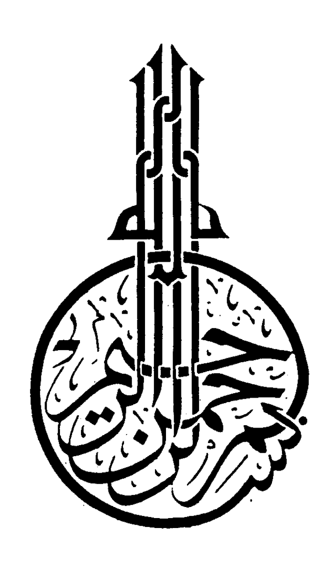
الروضة
للنشر والتوزيع

دار الرَّوضة
للنشر والتوزيع

ميدان الأوبرا – سور الأزبكية
تليفون : ٥٩١٣٤٢٤
رمز بريدى: ١١٥١١ – ص. ب.: ٢٢٢٧

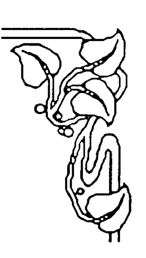
نافذتك على الفكر الإسلامي
العربى والعالمي بما تقدم لك
من روائع الكتب التى تجمع بين
الأصالة والمعاصرة فى مختلف المجالات
يديرها ويشرف عليها سامى الطرابيشى




بسم الله الرحمن الرحيم





إلى ريحانتاى فى هـذه الحيـاة :

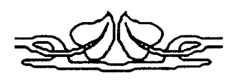
عمـرو ومحـمـد

إلـى البـارّة .... أمــى

إلـى روح .... أبــى

تغــمده الله بالغـفـران

ضـومنّ عليه بالرضـوان



تقديم

القرآن الكريم كتاب الله المعجز، الذى لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه، تنزيل من حكيم حميد. اشتملت آياته وسوره على أمور الدين والدنيا وانتظمت سعادة الأولى والآخرة، ونزلت هدىً ونوراً للبشر كافة، فقضت على الأوهام الباطلة والأساطير الكاذبة والعبادات الضالة، والأديان المنحرفة، وأحالت الظلام ضياء، والشقاء سعادة، واليأس أملا، والضلال هدى، والهمجية مدنية، والجهل علما ومعرفة وفنا وأدبا وثقافة، ينبع من معينها الزاخر كل من رغب فى الخير، وطمح إلى السلام والنور، ونقلت الإنسانية من عصر تسوده الفوضى وتشيع فيه مبادئ الطغيان والعبودية وسفك الدماء ونهب الأموال والأعراض، إلى حياة فيها رضى وأمن وطمأنينة وسلام وحرية وعدل وإخاء، وعمران وحضارة وضعت لسعادة الناس والجماعات والشعوب الإنسانية.

إنه قبس من الهدى والنور، نزل به الأمين جبريل من رب العالمين على سيد الخلق وأكرم الرسل وأشرف من فى الوجود، محمد صلوات الله وسلامه عليه، فبلَّغَهُ للناس، وبشّر بدعوته العرب والبشر كافة، وأذاع مبادئه فى كل مكان، فحملت إلى العالم السلام والعدل والحرية، وفتحت صفحة جديدة فى تاريخ الإنسانية وأنقذت الناس من الضلال، فتبارك الله رب العالمين.

ويتجلى إعجاز القرآن الكريم فى بلاغته النادرة وروعته وجدّته، التى تأخذ بالأفئدة والأسماع والمشاعر، والعواطف والنفوس وعظمة تصويره للحياة الإنسانية، وسموُّ الروح فهو كتاب الإنسانية كافة، فى شرف معانيه وسموّ حكمه وجلال دعوته وصدق حجته وعمق منزعه وعلوّ تصويره وخلوده على مرّ الأيام والأمكنة والعصور، نزل إلى البشرية قاطبة موجها إلى حياة جديدة فيها الأمل والسعادة،

والأمن والسلام، والخير المطلق، والإخاء والحق والعدالة والحرية والراحة النفسية، والدواء الشافى لكل ما أهمه وأحزنه. ولاشك فى أن المؤمن إذا رتع قلبه فى رياض القرآن كان له ربيع عمره. واستضاء به من ظلمات الشبهات والشهوات وتسلى به عن كل فائت، وتعزى به عن كل مصيبة، واستشفى به من أدواء صدره، فيكون جلاء حزنه وشفاء همه وغمه.

قال تعالى : ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾

وقال جل من قائل :

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى الصُّدُورِ ﴾

فالقرآن الكريم هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة وإذا أحسن العليل التداوى به ووضعه على دائه بصدق وإيمان وقبول تام واعتقاد جازم، مستوفيا لشروطه التى وضعها الخلاّق العليم. لم يقاومه الداء أبداً.

ولقد حثنا جل جلاله فى القرآن الكريم على الدرس والمعرفة، وتفهم نواميس الكون وكشف أسراره، وكشف ما تحويه الطبيعة وما سخره الله لنا فيها من الخير، والله سبحانه وتعالى هو خالق الأبدان وهو أعلم بما يصلحها، حتى نستعيد قوتنا ومناعتنا وصفاء نفوسنا قال تعالى :

﴿ أَوَلَمْ يَنظُرُوا۟ فِى مَلَكُوتِ السَّمَـٰوَٰتِ وَالْأَرْضِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ مِن شَىْءٍ وَأَنْ عَسَىٰٓ أَن يَكُونَ قَدِ اقْتَرَبَ أَجَلُهُمْ ۖ فَبِأَىِّ حَدِيثٍۭ بَعْدَهُۥ يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأعراف : ١٨٥)

وقال تعالى :

﴿ وَالْأَرْضَ مَدَدْنَـٰهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَٰسِىَ وَأَنۢبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍۭ بَهِيجٍ ﴾ (ق : ٧)

وفى الصحيحين عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « ما أنزل الله من داء إلا أنزل الله له شفاء » وفى المسند من حديث ابن مسعود يرفعه : « إن الله، عز وجل ، لم ينزل داء إلا أنزل له شفاء، علمه من علمه، وجهله من جهله ».

ورغم أن الإنسان قد قصر عقله عن الإحاطة بكل شئ فإن إدراكه للأمور يتزايد ويتقدم بالاجتهاد والتدارس، فمنذ أن نزل القرآن وعلماء المسلمين - قديما وحديثا - دائموا التمعن والاجتهاد فيه، يفسرون معانيه، ويشرحون أحكامه، كل حسب قدرته وتفهمه واجتهاده، ومع ذلك لم يستطع مفسّر أن يدّعى أنه استوعب معانى القرآن، بل لقد ختم كلُ منهم اجتهاده بقوله « الله أعلم بمراده» .

ولكن الله سبحانه وتعالى، تدارك بفضله وكرمه هذا القصور الإنسانى، فقال فى مُحكم آياته ﴿ سَأُوْرِيكُمْ ءَايَـٰتِى فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ ﴾(الأنبياء ٣٧)

والمقصود بالآيات هى الآيات الكونية، وسيكشف العلم عنها تباعا بحكم ارتقاء العقل البشرى وذلك فى مواعيد موقوته، كلما حلّ ميقات آيه أظهرها الله، ويسّر للبشر سبيل الوصول إلى معناها ودلالتها.

ولقد كثر الاجتهاد حديثا فى الاستدلال على ما نراه من شواهد الكون، وما استقيناه من العلم الحديث، والأغذية [1] القرآنية بكل ما منحه الله لنا فيها من الكنوز، فهى من النعم الكثيرة التى أنعم الله بها علينا، وكل نبت فيها يمثل آية من ايات الله فى الكون، وشاهد على إعجاز القرآن الكريم.

وهذا الكتاب محاولة منا أن نستبين ما ورد فى القرآن الكريم، من حديث

(١) المقصود بالأغذية القرآنية : الأطعمة والأشربة التي ورد ذكرها في القرآن الكريم.

وما استقيناه من العلم الحديث، والأغذية[1] القرآنية بكل ما منحه الله لنا فيها من الكنوز، فهى من النعم الكثيرة التى أنعم الله بها علينا، وكل نبت فيها يمثل آية من آيات الله فى الكون، وشاهد على إعجاز القرآن الكريم.

وهذا الكتاب محاولة منا أن نستبين ما ورد فى القرآن الكريم، من حديث عن نعمة « الأغذية القرآنية »، وبيان ما تحويه من المنافع والفوائد لبنى الإنسان.

ونحن إذ نقبل على ذلك فإنا نستعين بالله العلى القدير، وندعوه تضرعا وخفية أن يرزقنا الهداية ويجعل فى اجتهادنا الصواب، وأن يجنبنا مواطن الزلل ... إنه سميع عليم مجيب، عليه توكلنا وإليه ننيب ... وفى كل ذلك أسال الله لى ولمن قرأه التوفيق ... وأن يكتب لنا جزاء النية الحسنة

وهو ولى التوفيق ؛

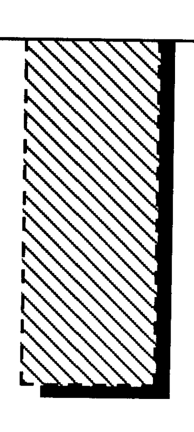
﴿ وَإِنَّكَ لَتُلَقَّى ٱلْقُرْءَانَ مِن لَّدُنْ حَكِيمٍ عَلِيمٍ ﴾

صدق الله العظيم

دكتور

موسى الخطيب

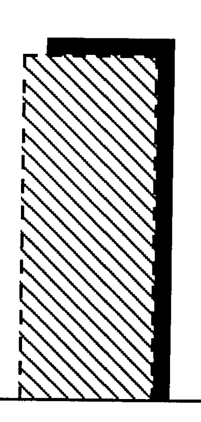
(١) المقصود بالأغذية القرآنية : الأطعمة والأشربة التى ورد ذكرها فى القرآن الكريم.



الفصل الأول

الغـــذاء وأهـميتـه للحـياة

فى ضـوء القرآن الكريم





يقول العلم الحديث إن نشأة الحياة كانت من الطين الآسن ... طين المستنقعات الذى تتصاعد منه الغازات الكريهة الرائحة ... وهى غاز الميثان Methane وغاز كبريتور الهيدروجين (H2S) غاز النشادر (الأمونيا) - (NH3) Ammonia ، وترى صورة ضخمه فى قاعة المتحف الطبيعى بلندن، تصور كيف تجمعت هذه الغازات المنتنة من الحمأ المسنون لتكون الأحماض الأمينيه، ثم كيف تطورت هذه لتكون البروتينات، وأهمها الحامض النووى الذى به سر الحياة.

يقول الحق تبارك وتعالى :

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن صَلْصَٰلٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ ﴾ (سورة الحجر ٢٦)

﴿ وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّى خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن صَلْصَٰلٍ مِّنْ حَمَإٍ مَّسْنُونٍ ﴾
(الرحمن ١٤)

﴿ ٱلَّذِىٓ أَحْسَنَ كُلَّ شَىْءٍ خَلَقَهُۥ ۖ وَبَدَأَ خَلْقَ ٱلْإِنسَٰنِ مِن طِينٍ ﴾ (سورة السجدة ٧)

﴿ هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ﴾ (سورة غافر ٦٧)

﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ إِذَآ أَنتُم بَشَرٌ تَنتَشِرُونَ ﴾ (سورة الروم ٢٠)

﴿ وَٱللَّهُ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ جَعَلَكُمْ أَزْوَٰجًا ۚ وَمَا تَحْمِلُ مِنْ أُنثَىٰ وَلَا تَضَعُ إِلَّا بِعِلْمِهِۦ ﴾ (سورة فاطر ١١)

وهكذا ... ترى أن مادة جسم الإنسان مكونه من العناصر الأساسية للتراب والطين، وخلاياه تتكون من هذه العناصر نفسها، ولذا .. وجب أن تتوافر هذه

العناصر فى الغذاء نفسه، وهذا يبين الصله بين خلق الإنسان من تراب وبين الغذاء الذى يشتمل على هذه العناصر أيضا؛ ليبنى بها الإنسان والنبات جسمه وأعضاءه، ويقيم بها أود حياته.

الغذاء إذن ضرورى ولا غنى عنه لكل كائن حى .. أوجده الله على ظهر البسيطة من إنسان وحيوان ونبات؛ فالغذاء يمده بالطاقة اللازمة لحياته وبالعناصر التى تتكون منها خلاياه وأنسجته وتجددها؛ فالغذاء هو ينبوع الحياة ...

والنبات هو الوحيد من بين المخلوقات؛ خصوصا الكائنات الحية القادرة على تصيير طاقة الأحياء جميعا واختزانها. وهذه الطاقة مصدرها الشمس. والنبات بفضل ما أودعه الله فيه من مادة اليخضور أو الكلوروفيل، التى توجد عادة فى المجموع الخضرى للنبات؛ وبخاصة الأوراق، يستعمل هذه الطاقة فيحول بها ما تمتصه جذوره من الأرض من عناصر وأملاح؛ وبخاصة النتروجينات، وما تمتصه أوراقه من غازات الجو من الأكسجين وثانى أكسيد الكربون إلى مادة الحياة (البروتوبلازم)، ومنها المواد العضوية المعقدة الأخرى كالنشويات والسكريات والبروتينات التى سيتخدمها الكائن الحى فى غذائه ويختزنها فى بعض أجزائه، تأمل قول الله، تعالى جلت قدرته فى سورة الأنعام :

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا ﴾

فهذه الآية الكريمة، بما جاء فيها من الحقائق العلمية، تعتبر أساساً لعمل وظائف الأعضاء فى النبات. فعندما ينزل المطر من السماء – وهو المصدر الأصلى للماء العذب فى الأرض – تنبت البذور وهذه تمثل بداية دورة حياة النبات، عندما توضع البذور فى الأرض وتروى بالماء فتنفلق ﴿ إِنَّ ٱللَّهَ فَالِقُ

الْحَبِّ وَالنَّوَىٰ ﴾ (١) ثم يخرج الجنين النباتي على شكل البادرة، لها جذير وسويق؛ فيمتد الجذير إلى أسفل؛ حيث يقوم الجُذير(٢) بوظيفة تثبيت النبات فى التربة وامتصاص الماء والأملاح الذائبة فيها، ويحمل السويق(٣) الأوراق الخضراء، وهى بالإضافة إلى قيامها بعملية امتصاص الأكسجين من الهواء الجوى، اللازم لحرق المواد الغذائية داخل خلايا النبات، وطرد معظم فضلات الغذاء من ثانى أكسيد الكربون وبخار الماء، وهى عملية التنفس التى تتم ليلا ونهاراً. كذلك تقوم الأوراق الخضراء بعملية أخرى مهمة نهاراً فقط؛ حيث تمتص ثانى اكسيد الكربون من الهواء الجوى، وبواسطة المادة الخضراء التى تحتويها (الكلوروفيل). وفى وجود الطاقة الشمسية التى تمتصها، يخرج الأكسجين اللازم لحياة الأحياء على ظهر البسيطة كالإنسان والحيوان مثلا – يتم تحويل الطاقة الضوئية إلى طاقة كيميائية، تستغلها فى بناء مواد كربوأيدراتية خاصة من الماء وثانى اكسيد الكربون – ويُطلق على هذه العملية أحيانا اسم «التمثيل الكربونى» (Carbon Assimilation) ؛ نظراً لما تنطوى عليه من استعمال الكربون فى تمثيل المواد الكربوايدراتية. ويعبر عنها عادة بالمعادلة الآتية :

(٦٧٤ كجم سُعر من الطاقة الإشعاعية)

٦ ك أ٢ + ٦ يد٢ أ ⟵ ك٦ يد١٢ أ٦ + ٦أ٢

(خلايا خضراء)

والحقيقة .. فإن هذه العملية أعقد من ذلك بكثير. ويمكن القول أنه بفضل الطاقة الشمسية التى تمتصها الأوراق الخضراء، تتخلق المواد الغذائية

(١) الآية ٩٥ من سورة الأنعام

(٢) الجُذير : تصغير جذر في النبات.

(٣) السويق : تصغير ساق في النبات عندما يكون في أوله صغيراً

وغيرها، ثم تنتقل هذه المواد على هيئة عصارة داخل النبات وتتكون البذور والثمار؛ حيث تختزن فيها كثيراً من المواد الغذائية.

ومما سبق .. نستطيع أن نتبين ان الطاقة الشمسية لها الفضل الأول فى كل هذه العمليات فحينما يقع الضوء على المادة الخضراء تمتص بعضه، وتحيل ذلك إلى طاقة كيميائية كامنة فى نواتج التمثيل الخضرى، الذى يتغذى بها النبات كما يتغذى بها الإنسان والحيوان.

ومن دورة التمثيل الغذائى فى النبات تبرز عظمة الخالق سبحانه وتعالى، جلت قدرته أنه جعل الموت ضروريا للحياة، وكيف خلق الحياة من نواتج الأحياء.

قال تعالى :

﴿ قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ وَٱلْأَرْضِ أَمَّن يَمْلِكُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَمَن يُخْرِجُ ٱلْحَىَّ مِنَ ٱلْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ ٱلْمَيِّتَ مِنَ ٱلْحَىِّ وَمَن يُدَبِّرُ ٱلْأَمْرَ ۚ فَسَيَقُولُونَ ٱللَّهُ ۚ فَقُلْ أَفَلَا تَتَّقُونَ ﴾ (سورة يونس ٣١)

فدورة الحياة والموت هى معجزة الكون وسر الحياة نفسها، والسمات الرئيسية فى هذه الدورة أن الماء وثانى اكسيد الكربون والنتروجين والأملاح غير العضوية فى التربة تتحول – بفعل طاقة الشمس والنباتات الخضراء والانزيمات فيها وأنواع معينة من البكتريا – إلى مواد عضوية منها مادة الحياة (البروتوبلازم)، التى تتكون فى النبات والحيوان، أما فى الشق الثانى من هذه الدورة .. فتعود هذه المواد إلى عالم الموت فى صورة نفايات الأحياء ونواتج أيضها وتنفسها، ثم فى صورة أجسامها كلها عندما تموت، وتستسلم لعوامل التحلل البكتيرى والكيميائى، التى تحيلها إلى مواد بسيطة غير عضوية، مهيأة للدخول

فى دورة جديدة من دورات الحياة، وهكذا فى كل لحظة من الزمان .. يُخرج الخالق القدير حياة من الموت وموتا من الحياة.

قال تعالى :

﴿ تُولِجُ ٱلَّيْلَ فِى ٱلنَّهَارِ وَتُولِجُ ٱلنَّهَارَ فِى ٱلَّيْلِ ۖ وَتُخْرِجُ ٱلْحَىَّ مِنَ ٱلْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ ٱلْمَيِّتَ مِنَ ٱلْحَىِّ ۖ وَتَرْزُقُ مَن تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴾ (سورة يونس٣١)

إن المؤمن الخاشع يسبح بعظمة مولاه، حين ينظر حوله كل يوم إلى الأرض الميتة الهامدة، ثم ينزل عليها الماء فتربو ويخرج منها النبات الحى الأخضر؛ شاهداً على قدرة المولى سبحانه وتعالى، أنه يحى الموتى ويبعث من فى القبور، فيزيده ذلك إيمانا وعقدة.

قال تعالى فى محكم آياته :

﴿ وَتَرَى ٱلْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَآ أَنزَلْنَا عَلَيْهَا ٱلْمَآءَ ٱهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنۢبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍۭ بَهِيجٍ ﴾ (الحج اية ٥)

﴿ وَٱللَّهُ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَحْيَا بِهِ ٱلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَآ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ (النحل آية ٦٥)

﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ ٱللَّهَ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَتُصْبِحُ ٱلْأَرْضُ مُخْضَرَّةً ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ ﴾ (الحج ٦٣)

﴿ فَٱنظُرْ إِلَىٰٓ ءَاثَٰرِ رَحْمَتِ ٱللَّهِ كَيْفَ يُحْىِ ٱلْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمُحْىِ ٱلْمَوْتَىٰ ۖ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴾ (الروم ٥٠)

﴿ أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا نَسُوقُ الْمَاءَ إِلَى الْأَرْضِ الْجُرُزِ فَنُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا تَأْكُلُ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَأَنفُسُهُمْ أَفَلَا يُبْصِرُونَ ﴾ (السجدة ٢٧)

﴿ وَاللَّهُ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيَاحَ فَتُثِيرُ سَحَابًا فَسُقْنَاهُ إِلَى بَلَدٍ مَّيِّتٍ فَأَحْيَيْنَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا كَذَٰلِكَ النُّشُورُ ﴾ (سورة فاطر : آية ٩)

﴿ وَآيَةٌ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ (٣٣) وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ (٣٤) لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴾ (يس: الآيات ٣٣، ٣٤، ٣٥)

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنَّكَ تَرَى الْأَرْضَ خَاشِعَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ إِنَّ الَّذِي أَحْيَاهَا لَمُحْيِي الْمَوْتَىٰ إِنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴾ (فصلت: ٣٩)

﴿ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِن رِّزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَتَصْرِيفِ الرِّيَاحِ آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (الجاثية : ٥)

﴿ اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴾ (الحديد : ١٧)

وعلى هذا .. فغذاء النبات من التراب والماء والشمس والهواء، أما الإنسان والحيوان فليس لهم القدرة على الاستفادة مباشرة من التراب والماء والشمس والهواء، وعلى تحويل المواد غير العضوية إلى مواد عضوية حية وغير حية كما يفعل النبات. ولذا .. يعتمد الإنسان فى غذائه على النبات، يأكل منه ما يبنى به جسده من مواد حية أولية وعضوية، ويأكل من الحيوان المواد الحيوانية التى أنتجها بدوره من النبات، ويستفيد بهذا الطعام فى توليد الطاقة اللازمة لحياته وفى بناء خلاياه، ومن خلاياه تنشأ أنسجته، ومن الأنسجة يبنى أعضاءه، ومن أعضائه يبنى جسمه.

وقد أرشدنا الرحمن الرحيم إلى الغذاء والطعام الذى يفيدنا، ونستفيد منه فى بناء أجسامنا وفيما نحتاج إليه من الطاقة للقيام بأعمالنا.

وقد ذكر القرآن الكريم أنواعا متعددة من الأغذية، التى أثبتت البحوث الحديثة المتعددة فى التغذية، أنها تحتوى على المكونات الغذائية الضرورية لجسم الإنسان، التى تبنى على الاتزان وعدم الإسراف فى تناول الطعام.

قال تعالى : ﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ﴾ (الأعراف ٣١)

ويعتبر الإسراف فى تناول الطعام بمثابة ناقوس للخطر، ينبئ بكثير من الأمراض، التى لاطاقة للإنسان على احتمالها. كما نهى القرآن الكريم الإنسان عن الأغذية الضارة – والتى أثبت العلم ما تحتويه من عناصر ضارة وخطرة على الصحة – مثل الدم والميتة ولحم الخنزير ... الخ.

كما أحلّ الله للإنسان الطيبات؛ مما أخرج لعباده من الرزق من مصادره الطبيعية النباتية، والحيوانية، ونرى ذلك واضحا فى الايات القرآنية الكثيرة من سور الكتاب العزيز، التى تنطق بفضل الله وجليل نعمائه على عبادة.

قال تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ كُلُوا۟ مِمَّا فِى ٱلْأَرْضِ حَلَٰلًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا۟ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيْطَٰنِ ۚ إِنَّهُۥ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴾ (البقرة ١٦٨)

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُوا۟ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾ (البقرة ١٧٢)

﴿ يَسْـَٔلُونَكَ مَاذَآ أُحِلَّ لَهُمْ ۖ قُلْ أُحِلَّ لَكُمُ ٱلطَّيِّبَٰتُ ۙ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ ٱلْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ ٱللَّهُ ۖ فَكُلُوا۟ مِمَّآ أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَٱذْكُرُوا۟ ٱسْمَ ٱللَّهِ عَلَيْهِ ۖ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ سَرِيعُ ٱلْحِسَابِ ﴾
(المائدة : ٤)

﴿ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنتُم بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴾ (المائدة : ٨٨)

﴿ أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ ۖ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴾ (المائدة : ٩٦)

﴿ هُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً ۖ لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنبِتُ لَكُم بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل : ١٠-١١)

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾ وَمِن ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (النحل ٦٦-١٧)

﴿ وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ۖ ﴾

(مريم : ٢٥-٢٦)

﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِن طُورِ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ ﴾ (المؤمنون : ٢٠)

﴿ اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾ (سورة غافر: ٧٩)

﴿ وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ (الواقعة: ٢٠-٢١)

﴿ أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُم مِّمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ ﴿٧١﴾ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ﴿٧٢﴾ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ ۖ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴾

(سورة يس ٧١-٧٢-٧٣)

﴿ فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾

﴿ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۝٢٨ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۝٢٩ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ۝٣٠ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ۝٣١ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ ﴾

(عبس: ٢٤-٣٢)

وتشير كل هذه الآيات إلى الطيبات من الرزق التى أحلها الله لعبادة، وإلى غذائه من لحوم الأغنام والإبل والأنعام والطيور والأسماك؛ واللبن، وكذلك الفواكه والثمار والبقول والحبوب والخضروات، وهى تحتوى على عناصر الغذاء الأساسية التى تمد الجسم بالحرارة الضرورية لحياته، والطاقة اللازمة لدوام الوظائف الطبيعية والحيوية

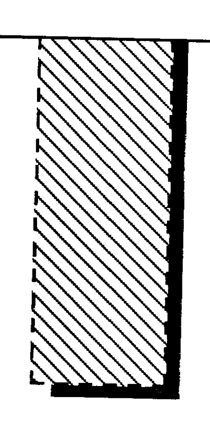
وللغذاء فى حياة الإنسان أهمية كبرى كالوقود اللازم للآلة مثل : الكهرباء والبنزين والبخار مع الفارق الكبير بين هذا وذاك؛ فالإنسان فى عمل مستمر دون توقف طول حياته، حتى فى أوقات نومه وراحته؛ حيث تقوم أجهزته بوظائفها دون توقف لا يمكن مقارنته بما يبذله من جهد مستمر، بما تقوم به الآلة التى تعمل حينا وتتوقف أحيانا.

والغذاء والطعام هو مصدر الطاقة اللازمة للجسم للقيام بنشاطه ووظائفه الحيوية وإعطائه صفة الحياة؛ إذ تتولد الحرارة فى الجسم؛ نتيجة لتأكسد واحتراق المواد الغذئية، والقيمة الحرارية للأغذية هى كمية الطاقة الحرارية المتحررة من المواد الغذائية بعملية الأيض الهدمى، ولابد لتصريف الطاقة من الحصول على رصيد منها مقدما. والشمس هى البنك الرئيسى الذى يمدنا بالطاقة، ولكن فى صورة عُملة صعبة غير قابلة للصرف، مالم تمر بعالم النبات؛ لتتحول إلى طاقة، يمكن أن يستخدمها جسم الإنسان فى استمرار حياته. وخلايا النبات وحده التى تحتوى على مادة اليخضور (الكلوروفيل أو المادة الخضراء) هى وحدها القادرة على تحويل حرارة الشمس وضوئها إلى طاقة، تستخدمها فى بناء المكونات الأساسية من عناصر التربة والهواء وتختزنها فيها. ويستغل الإنسان هذه الطاقة

المختزنة فى أوجة نشاطه المختلفة وهى البروتينات والدهنيات والكربوايدرات – التى منها النشويات – وهى ألوان الوقود التى تمد الآلة البشرية بالطاقة؛ حيث تتحول إلى عمل وظيفته القيام بكافة أوجه النشاط والمحافظة على عملية الحياة، وضبط درجة حرارة الجسم.

وتعتبر الأغذية النباتية من أهم مصادر وقود الطاقة البشرية، ولكن الحيوانات عندما تتغذى بالمواد النباتية .. تعمل خلاياها الحية كالمصانع الداخلية؛ فتصنع البروتين الحيوانى من البروتين النباتى، والدهن الحيوانى من الدهن النباتى ومن الكربوايدرات. كما تصنع النشا الحيوانى من أى من الثلاثة – وخاصة الكربوايدرات – وهذه المصادر الجديدة التى تتكون فى جسم الحيوان، يمكن للإنسان أيضا استخدامها وهى خير من النباتية؛ إذ إنها على هذه الهيئة تكون أكثر قبولا لعمليات الأيض فى الإنسان.

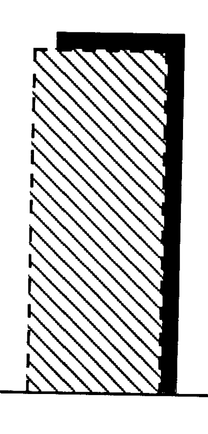
* * * *



الفصـل الثـانـى

القـيمـة الغـذائيـة

للمـاء واللـبن والعـسـل



١- الماء أصل الحياة

قال الله تعالى فى محكم اياته :

﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ (الأنبياء ٣٠)

وقد أثبت تحليل الكائنات الحية المعروفة أن الماء يكون حوالى ثلاث أرباع وزنها. ﴿ وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّن مَّاءٍ ﴾ (النور ٤٥)

وعدم وجود الماء يفقد الكائنات الحية حياتها ويبيد الأحياء والميكروبات؛ ولهذا تتكون المواد الغذائية فى النبات باتحاد كيمياوى حيوى بين الماء وثانى اكسيد الكربون، وهذا ما أوضحته الآيات المتعددة فى القرآن الكريم؛ حيث ربطت بين الماء واخراج النبات والأشجار والنخيل والزرع والحب والثمار؛ ليدرك الإنسان أن الماء هو مصدر حياة هذا النبات الذى يتغذى به، ومن هذه الآيات القرآنية :

﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ ﴾
(الآية ٩٩ من سورة الأنعام)

﴿ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِّن نَّبَاتٍ شَتَّى ﴾ (سورة طه : آية ٥٣)

﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ ﴿١٨﴾ فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِ جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿١٩﴾ ﴾
(المؤمنون : ١٨-١٩)

﴿ وَأَنزَلَ لَكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَّا كَانَ لَكُمْ أَن تُنبِتُوا شَجَرَهَا ﴾ (النمل : ٦٠)

﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهَا ﴾
(فاطر : اية ٢٧)

﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا مُّخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ﴾ (سورة الزمر : آية ٢)

﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبَارَكًا فَأَنبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ۝ وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ ﴾ (سورة ق : ٩ ، ١٠)

﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً ثَجَّاجًا ۝ لِّنُخْرِجَ بِهِ حَبًّا وَنَبَاتًا ﴾ (سورة النبأ : ١٤ ، ١٥)

وقد بين لنا القرآن الكريم أن الماء هو أصل كل حى من نبات وحيوان، وأمرنا أن نتدبر حقيقة ذلك.

قال تعالى :

﴿ فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ۝ أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۝ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۝ فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۝ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۝ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴾

(سورة عبس : ٢٤ - ٣٠)

فأنت ترى أن الله جلت قدرته ينزل الماء من السحاب، وأن المطر هو مصدر المياه العذبة على الأرض، وعليه يتوقف كيان الزراعة، التى هى ينبوع الرخاء ومورد الغذاء والثروة الدائمة وإن قلت كمية المطر جدبت الأراضى وقلت المراعى، وإذا قلّ ماء المطر وما تجود به السماء. دعا المؤمنون ربهم وصلوا صلاة الاستسقاء؛ لتجود به السماء.

﴿ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴾ (نوح: ١٠ - ١١)

وانظر إلى عظمة الله ورحمته .. ينزل الماء على الإرض التى كانت رتقا متماسكة الأجزاء، فتتشقق شقا مرئيا كما تراه فى الأرض بعد ذهاب ماء الرى أو بأيدى الإنسان ليدخل الهواء والضياء فى جوفها؛ فيحلل أجزاءها ويهيئها لتغذية

النبات فيبنت فيها، ويشق النبات الأرض وتنبت أنواع الغذاء من حبٍّ، وهو كل ما حُصد كالحنطة والشعير والقضب (وهو الرطبة غضا وسمى قضبا لأنه يُقطع مرة بعد أخرى) والزيتون والنخيل من الثمار المغذية، والحدائق وهى البساتين ذات الأشجار المثمرة والضخمة العظيمة، وذكر الحدائق برمتها للنعم الجمة التى نستفيدها من أشجارها وثمارها وأخشابها والفاكهة والأب (وهو المرعى الذى يتغذى عليه الحيوان؛ لأنه يؤب ويؤم وينتجع)، كل ذلك المتاع الذى ينتفع به الإنسان لغذائه، وغداء الحيوان والأنعام والماشية، وكل ما ينتفع به الإنسان.

قال تعالى :

﴿ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ (الطور ١٩)

﴿ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ (المرسلات ٤٣)

﴿ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ ﴾ (الحاقة ٢٤)

﴿ أَفَرَأَيْتُمُ الْمَاءَ الَّذِي تَشْرَبُونَ (٦٨) أَأَنتُمْ أَنزَلْتُمُوهُ مِنَ الْمُزْنِ أَمْ نَحْنُ الْمُنزِلُونَ ﴾
(الواقعة ٦٨ ، ٦٩)

ونص القرآن على أن الماء الطهور، بل أطهرها هو ما نزل من السماء.

﴿ وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴾ (الفرقان ٤٨)

أى إن ماء المطر عند بدء تكوينه فى أعلى درجات نقاوته، مثل ما نسميه الماء المقطر. وعلى الرغم من حمله بعد ذلك لبعض ما فى الجو من جسيمات وذرات .. فإنه يكون فى أعلى درجات الطهارة والعذوبة.

والجسم الإنسانى عبارة عن كتلة من الماء، وهذا الماء يمثل ٧٠٪ من جسد الإنسان؛ وهو بنسب متفاوتة :

- ٨٣ ٪ ماء فى العضلات.
- ٧٨ ٪ فى الدم.
- ٧٦ ٪ ماء فى الكبد.
- ٧٠ ٪ فى الرئتين.
- ٢٥ ٪ ماء فى العظام.
- ويحتوى المخ على أكثر من ٧٤,٥ ٪ ماء.
- والكليتان ٧٢,٧٪ .

ولو أمكن نزع الماء كله من هذا الجسم لشخص يزن ٧٣ .. كجم لأصبح وزنه دون ماء ٣٠ كجم فقط.

ويأخذ الإنسان حاجته من الماء مما يشربه وما يحتويه الطعام منه، وما ينتج منه من عمليات أكسدة المواد الدهنية والكربوايدراتية والبروتينية فى جسمه، ويمتص الماء فى الأمعاء الدقيقة بدرجة أقل من الأمعاء الغليظة، ويذهب إلى الدم؛ حيث يفرز عن طريق الرئتين على هيئة بخار، والكليتين على هيئة البول، والجلد على هيئة العرق، كما يفرز فى صورة العصارات الهضمية فى المعدة وفى الأمعاء، ويمتص ثانية مع الماء الموجود فى الطعام والشراب.

والماء هو سبب رخاوة الجسم وليونته وهو يساعد على تنظيم تركيز العناصر المعدنية، ويعمل على نقل المواد إلى الأنسجة والخلايا عن طريق اذابتها، ويسهل

اخراج الفضلات والمواد الضارة عن طريق الكلى. ويلطف درجة حرارة الجسم عن طريق تبخره فى الرئتين والجلد، ولذلك .. فلولا الماء ما تم تحليل الأطعمة وتحويلها إلى مواد أبسط وأسهل على الامتصاص، ولولاه ما انتقلت الفضلات والسموم، التى تطردها الخلايا والأنسجة خارج الجسم. ومن أجل ذلك .. نرى أنه دون الماء لا تقوم للحياة قائمة. والماء يلى الهواء مباشرة فى الأهمية لجسم الإنسان؛ فالمرء يمكنه أن يبقى أسابيع بلا طعام وقد تصل إلى تسعة، أما إذا ظل بلا ماء .. فهو ولا شك ملاق حتفه فى مدى أيام قليلة أى من ٣-١٠ أيام على اقصى تقدير؛ إذ إن الماء يدخل فى تركيب كل انسجة الجسم وخلاياه، وتبلغ نسبة الماء الموجودة فى جسم الإنسان نحو ٧٠٪ من وزنه كما أسلفنا، ويحتاج الإنسان - فى المتوسط - إلى لترين أو ثلاثة من الماء يوميا يعوض ما يفقده منه فى البول والعرق والبراز والتنفس، ولا بد أن يكون هناك هذا التوازن .. فإذا اختل لأمر ما - كأن المفقود أكثر من أن يعوض بسبب الصيام عن الماء أو نتيجة للقئ أو الإسهال أو ازدياد ادرار البول مع الامتناع عن شرب الماء وفى الحميات .. الخ - يحدث جفاف تدريجى للجسم؛ حيث ترتفع درجة حرارته وتجف الإفرازات كاللعاب؛ مما يؤدى إلى الشعور بالعطش وتغور العينان ويجف الجلد ويتجعد، وكلما ازداد جفاف الجسم، زادت الحالة سوءاً، وهذا كفيل بأن يقضى على الحياة.

فإذا فقد جسم الإنسان ٢٠٪ من الماء .. مثلا فإن الإنسان يكون معرضا للموت.

ولذلك يمكن القول بأن كل كائن حى مخلوق من الماء، وأنه دون الماء لا توجد الحياة، وصدق الله العظيم إذ يقول : ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾

الماء ضرورى للمرضى المصابين بحصوات فى الكلى، وينصح هؤلاء المرضى

بشرب كميات وافرة من الماء؛ حيث يساعد – فى بعض الأحيان – على تفتيت الحصوات واستخراجها وتطهير مجرى البول.

٢ – اللـبن

« شـراب الفطرة »

قال تعالى :

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴾

(النحل ٦٦)

ويعتبر اللبن من الأغذية الحيوانية، التى تمتاز بلذه طعمها وطيب شهيتها ويقبلها الإنسان، ويمثلها جسمه بطريقة أفضل من الأغذية النباتية.

ويعتبر اللبن غذاء كاملاً وهو من أهم الأغذية للإنسان، وصدق رسول الله ﷺ إذ يقول : «من سقاه الله تعالى لبنا فليقل اللهم بارك فيه وزودنا منه فإنه ليس يجزى من الطعام والشراب غير اللبن» وقال عليه الصلاة والسلام: «عليكم بألبان البقر فإنها بركة».

واللبن تفرزه جميع أنـواع الحيوانات الثديية؛ حيث تتغذى به صغارها.

وتوجد فى ضروع الماشية غدد خاصة لإفراز اللبن، تمدها الأوعية الشريانية بخلاصة مكونه من الدم والكيلوز، وهو خلاصة الغذاء المهضوم، وكلاهما غير مستساغ طعما، ثم تقوم الغدد اللبنية باستخلاص العناصر اللازمة لتكوين اللبن من هذين السائلين، الدم والكيلوز، وتفرز عليها عصارات خاصة، تحيلهما إلى

لبن يختلف فى لونه ومذاقه اختلافا تاما عن كل منهما، وتتشابة ألبان جميع الحيوانات الثديية فى تكوينها وتركيبها؛ وخاصة من حيث المواد الموجودة فيها، وإن اختلفت نسبتها. ويفرز اللبن من غدة خاصة هى الثدى الذى يحوى عدة فصوص مكونة من مجموعات من الجيوب المستديرة داخل نسيج دهنى، وتفرز الخلايا المبطنه للجيب سائلا يسرى فى قنوات صغيرة، ما تلبث أن تجمع مع قنوات الجيوب المجاورة مكونه القنوات اللبنية، التى تتفتح فى نهاية حلمة الثدى ويتم افراز اللبن بتأثير هرمون من الفص الأمامى من الغدة النخامية فى المخ، كما تساعد هرمونات وعوامل أخرى على زيادة إدراره.

وفى الأيام الأولى من افراز اللبن .. يتكون على هيئة سائل غليظ اصفر اللون، به كثير من البروتينات وقليل من الدهن واللاكتوز، ويختلف قوامه عن اللبن المعتاد اختلافا كبيراً، ويسمى بالسرسوب وهى غنية بالجلوبيولين التى منها ما يعطى مناعة للجسم «جاماجلوبيولين»؛ بالإضافة إلى خواصه المطهرة، وبعد ذلك يبدأ افراز اللبن بصورته الطبيعية.

واللبن غذاء يقارب الكمال؛ لأنه يحتوى على أهم العناصر التى يحتاجها الجسم وهى الدهن والسكر والبروتينات وبعض الأملاح والڤيتامينات؛ أى إنه يحوى العناصر الواقية والعناصر الوقودية؛ أى عناصر الغذاء التى قلما تتوافر فى طعام واحد، ورغم أن اللبن يشكل كل هذه العناصر الغذائية المهمة، وأنه يقارب الكمال، إلا أنه يفتقر إلى الحديد وإلى ڤيتامين جـ. والحديد لازم لتكوين الهيموجلوبين ولذا كان الاقتصار فى الغذاء إلى اللبن وحده قد يتسبب عنه فقر الدم ولذا يجب إعطاء ڤيتامين جـ والحديد للإطفال بعد الشهر السادس، من حيث إن المخزون من الحديد فى جسم الطفل لا يكفيه إلا هذه المدة فقط.

واللبن سريع التلوث بالحرائيم والأقذار وانه عامل لنقل الأمراض مثل السل

والتيفود والدفتيريا والدوسنتاريا؛ نظرا لاحتوائه على ما يلزم الجراثيم للنمو والتوالد من عناصر غذائية، ولذا .. يجب أن تكون الحيوانات التى تمدنا باللبن سليمة خالية من الأمراض، وأن يتم حلب اللبن فى ظروف صحية نظيفة، وأن ينقل فى أوعية نظيفة، وأن يعقم قبل استعماله وأن يعتنى بحفظه.

وأكثر الألبان فى بلادنا هو لبن الجاموس والبقر، كما يستعمل لبن الماعز، والإبل. ويبين الجدول الآتى نسب المكونات فى أنواع اللبن المختلفة :

وبروتينات اللبن ذات قيمة بيولوجية عالية، وتشتمل على الكازينوجين وزلال اللبن لاكتلبيومين ولاكتوجلوبيولين اللبن. وتعزى أهمية هذه البروتينات إلى احتوائها على الأحماض الأمينية الرئيسية اللازمة لبناء الأنسجة وأهمها التريونين والمثيونين والليسين والأرجنين والهستدين وفينل الالانين، والتريتوفان والفالين والليوسين والايزوليسين، والكازينوجين بروتين مركب يحتوى على حمض الفسفوريك يوجد فى اللبن على هيئة ملح كالسيومى.

أما زلال اللبن (بروتين) .. فإنه لا يحتوى على الفوسفور ويختلف عن الكازينوجين؛ لأنه يحتوى على كمية أكبر من الكبريت، ويشبة زلال اللبن زلال الدم إلى حد كبير، ولكنه يختلف عن زلال البيض فى أنه أكثر حموضة منه، وهو يساعد على ترسيب الكازينوجين على هيئة حبيبات صغيرة عند زيادة نسبته، واللبن توجد به كمية صغيرة من اللاكتوچلوبيولين والجلوبيولين بينما يمتاز السرسوب باحتوائه على كمية كبيرة من الچلوبيولين، الذى يشبه جلوبيولين الدم، وهو يحتوى على مواد تعطى مناعة ضد الأمراض ومواد الترسيب ومواد التماسك.

ويوجد الدهن فى اللبن على هيئة مستحلب من كريات دقيقة، ووجوده

على هذه الصورة ذو فائدة قصوى فى تسهيل عمليات الهضم والامتصاص. وإذا ترك اللبن مدة .. طويلة فإن الدهن – نظراً لخفة كثافته – يتجمع على سطحه، على هيئة طبقة غليظة، هى القشدة، التى تحتوى على ٨٠٪ من الدهن وتتحول بالرج إلى الزبدة، ودهون اللبن ذات قيمة حرارية كبيرة، كما إنها تحتوى على الفيتامينات واهمها ڤيتاميني أ ، د ، وكميات ضئيلة من ڤيتامين ب، وهو غنى بڤيتامين ب٢ ، وحمض النيكوتينيك المانع لمرض البلاجرا، ويوجد فى اللبن نوع واحد من الكربوايدرات وهو اللاكتوز وهو خاص باللبن.

واللاكتوز (سكر اللبن) سريع التأثر ببكتريا حمض اللاكتيك، ويتحول بتأثيرها إلى حمض اللاكتيك (اللبنيك) ويؤدى ذلك إلى تجبن اللبن أو ما يسمى بالزبادى (اللبن الرايب)، ويعتبر اللبن مصدراً مهماً للمواد غير العضوية الضرورية للجسم، اذ إنها تدخل فى تكوين الهيكل العظمى، وتساعد على تنشيط الأنزيمات، وتساعد العضلات والأعصاب على عملها مثل الكالسيوم والفسفور حيث يعتبر اللبن مصدراً هاماً لهذه المواد غير العضوية. ويحتوى اللبن أيضا على عناصر الصوديم والبوتاسيوم والكلور والمغنسيوم، على آثار ضئيلة من النحاس والخارصين واليود والمنجنيز والفلور، ويحتوى اللبن كذلك على بعض الانزيمات .. منها ما وصل إليه من الدم، وما أتى إليه من الميكروبات التى تصل إلى اللبن من الجو، وأهم هذه الإنزيمات هى : الاميلاز، والليباز، والبيوتيراز والفوسفاتاز، والدهيدروجيناز، واللبن سهل الهضم والامتصاص كاملا، وهو عامل مساعد للنمو لوفرة المواد البروتينية به، التى تدخل فى تركيب الأنسجة ويمد الجسم بكثير من الأحماض الأمينية والدهنية الضرورية له، فضلا عن بعض الأملاح اللازمة لبناء العظام، وصدق الله العظيم؛ إذ يقول فى قرآنه الكريم :

﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي ٱلْأَنْعَـٰمِ لَعِبْرَةً ۖ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِى بُطُونِهِۦ مِنۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشَّـٰرِبِينَ ﴾

أى إن اللبن بحالته متوافق ومتناسب مع كل من يتناوله، فهو الغذاء الذى يتناوله الإنسان منذ اليوم الأول لولادته ويستسيغه ويناسبه حتى اليوم الآخر من حياته، وهو شراب الفطرة. ولبن الابقار والماعز يفيد فى غذاء الأطفال الرضيع كبديل للبن الأم، واللبن غذاء ضرورى ومهم جداً للمرضى المصابين بقرحة المعدة والإثنى عشر؛ حيث يساعد البروتين الموجود باللبن على تكوين طبقة عازلة، تساعد على التئام القرحة وسرعة الشفاء.

نوع اللبن	الماء	الدهن	السكر	الكازينوجين	بروتينات أخرى	رماد
الإنسان	٨٧.٦	٣.٧٤	٦.٣٧	٠.٩٠	٠.٤٠	٠.٢٠
الجاموس	٨٦.٠٤	٧.٥٣	٤.٢٢	٣.٤٩	٠.٨٦	٠.٧٦
البقر	٨٧.٣٢	٣.٧٥	٤.٧٥	٣.٠٠	٠.٤٠	٠.٧٥
الإبل	٨٦.٥٧	٣.٠٧	٥.٥٩	٣.٤٩	٠.٣٨	٠.٧٧
الغنم	٧٩.٤٦	٨.٦٣	٤.٢٨	٥.٢٣	١.٤٥	٠.٩٧

٣ - المستشفى القرآنى

عسل النحل ﴿شهد العسل﴾

قال تعالى :

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل : ٦٨-٦٩)

وقال النبى ﷺ : «عليكم بالشفاءين العسل والقرآن»[1]. وعنه ﷺ من حديث ابى هريرة « من لعق العسل ثلاث غدوات كل شهر لم يصبه عظيم البلاء» .

وقد ذكره الحق تبارك وتعالى، فى القرآن الكريم، بقوله ﴿ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾ ، ومن قبل ورد ذكره فى التوراة ايام النبى يعقوب عليه السلام، حين سافر اولاده للمرة الثانية إلى مصر .. فقد نصحهم بتقديم قدر من العسل إلى فرعون مصر كهدية من الشعب، وروى عن النبى سليمان عليه السلام قوله : «اذهبوا وفتشوا عن شهد العسل، واستعملوه ففيه منافع جمة وخير كثير».

وقد تنبه العلماء قديما وحديثا إلى فوائد عسل النحل، وكان ابوقراط ابو الأطباء يأكل قليلا من العسل مع كل وجباته، وقد استعان به فى طبه وعلاجاته لكثير من الأمراض، وقد قال «إن العسل مع غيره من الوان الطعام الأخرى يمنح القوة والصحة» وعاش ابوقراط حتى بلغ ١٠٧ عاما. كما وصفه جالينوس الطبيب الإغريقى المشهور فى علاج كثير من الأمراض، وكان يصفه لعلاج امراض القناة الهضمية على وجه الخصوص وبعض حالات التسمم. كما نصح العالم الفيلسوف ابن سينا عسل النحل؛ لإطالة العمر، وحفظ الذاكرة والقدرة على الكلام والعمل فى سن متأخرة قائلا : «إذا أردتم أن تحتفظوا بشبابكم فعليكم بشهد العسل».

أما الطبيب العربى المشهور ابن البيطار فيقول عن عسل النحل «إذا طبخ عسل النحل مع الشبت الرطب الحديث وطليت به القوابى (داء الثعلبة) شفاها، وإذا خلط بالملح وقطر فى الأذن سكن ما فيها من ألم، ويصلح مضمضة وغرغرة

(١) أخرجه ابن ماجه، والحاكم في صحيحه، وقال : علي شرط الشيخين وأقره الذهبي عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه مرفوعاً.

لأورام والتهابات الحلق واللثة واللوزتين وهو مدر للبول .. وإذا شرب ساخنا مع دهن الورد نفع فى السعال، والذى يشرب بغير أن تنزع منه رغوته ينفع فى تحريك السعال، أى إنه منفث والمقصود بهذا أنه يحرك السعال لطرد البلغم، أو إذا نزعت رغوته أسهل البطن. وإذا عجن بالدقيق ووضع على الأورام المتقيحة فتحها وامتص ما فيها من قيح ..

ونفتح تذكرة داود فيطالعنا داود الأنطاكى، بقوله عن عسل النحل : «اجوده الربيعى والصيفى وهو يقطع البلغم وانواع الرطوبات، ويزيل الاسترخاء واللزوجات والسدد وضعف الشهية شربا، ويقلع البياض والدمعة والحكة والجرب، وبرد العين (وكلها من امراض العيون) بماء البصل الأبيض، وهو بالنشادر يجلو نمو البرص والبُهق، وبدهن حبة البركة ازال وجع الظهر والمفاصل وهيج القوة الجنسية، وان لطخ بالخل والملح نقى الكلف وحلل الأورام، وإنأاذيب فى الماء وشرب سكّن المغص وقطع العطش، وإن دُهنت به النفساء .. ازال ضرر النفاس.

وأخيراً .. لا يفوتنا أن نذكر هذا الحديث القيم الذى ذكره ابن القيم فى كتابه «زاد المعاد» عن عسل النحل؛ حيث يقول : «هو غذاء مع الأغذية، ودواء مع الأدوية، وشرابٍ مع الأشربه وحلو مع الحلو، وطلاء مع الأطلية، ومفرح من المفرحات .. فما خلق لنا شئ فى معناه أفضل منه أو مثله أو قريبا منه، ولم يكن معول القدماء إلا عليه، وكان النبى ﷺ يشربه بالماء على الريق ويقول عليه السلام «عليكم بالشفاءين : العسل والقرآن» فجمع بين الطب البشرى والالهى وبين طب الأبدان وطب الأرواح، وبين الدواء الأرضى والدواء السماوى، ثم يقول : «والعسل فيه منافع كثيرة وعظيمة .. فإنه جلاء للأوساخ التى فى العروق والأمعاء وغيرها، وخلل للرطوبات أكلا وطلاءً، نافع لأصحاب البلغم، مغذ وملين للطبيعة، ومنق للكبد والصدر ومدر للبول، موافق للسعال. وإن شرب

ممزوجا بالماء نفع من عضة الكلب، ويحفظ جثة الموتى، ويُسمى الحافظ الأمين، وإذا لطخ به البدن .. أزال ما به من هوام، وإن اكتحل به جلاء ظلمة البصر، وإن استاك - دلكت به الأسنان - بيض الأسنان وصقلها وحفظ صحتها، وصحة اللثة، ويفتح أفواه العروق، ويدر الطمث، هو مع هذا كله مأمون الغائلة قليل المضار.

هذا ما قاله القدماء عن فوائد العسل واستعمالاته المختلفة .. ونحن إذ نمضى فى هذه الرحلة مع عسل النحل .. تطالعنا الأبحاث العلمية الحديثة وهى تفسر ماورد فى الآية القرآنية الكريمة : ﴿ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ ﴾ فقد أصبح معروفا الآن أن عسل النحل يتكون نتيجة تأثير الخمائر والإنزيمات الموجودة فى لعاب النحلة، على ما تجمعه من رحيق الأزهار، وتختزنه فى كيس بطنها بعض؛ الوقت حيث تؤثر خميرة الأنفرتاز على السكر الموجود فى الرحيق فتحوله إلى سكر أحادى بسيط - جلوكوز وفركتوز - سهل الهضم والتمثيل، ثم يتبع ذلك عملية التركيز التى تتم بأن تخرج النحلة ما فى جوفها من هذا المحلول السكرى المخفف إلى فمها؛ حيث يتعرض للهواء فترة من الزمن، يتبخر أكثر ما فيه من الماء ثم تصبه فى عيون الخلية، حيث يستمر تأثير الخمائر ويتم تحلل السكر المتبقى فيه. وفى هذه الأثناء .. تقوم أفراد من جماعة النحل الشغال بالتهوية بأجنحتها على عيون الخلية؛ لطرد بخار الماء فيزداد تركيز العسل الذى ينتجه النحل؛ بإختلاف مصادر الرحيق وأنواعه وفصائل الزهور والأشجار التى جمع منها الرحيق، وباختلاف سلالات النحل واختلاف فصول العام.

وكذلك تختلف نسبة السكر المحول به وسكر العنب إلى سكر الفاكهة ومن ثم .. تختلف أيضا كثافته وقابليته للتجمد والتحبب فى الجو البارد.

م يتكون عسل النحل ؟

يحتوى عسل النحل على نسبة عالية من المواد السكرية، تبلغ حوالى ٧٤٪، وتتكون من الجلوكوز بنسبة ٣٤ ٪ والفركتوز ٤٠ ٪ والسكرورز ٤ ٪ . كما يحتوى العسل على نسبة متغيرة من الشمع وزيت عطرى؛ بالإضافة إلى أملاح لبعض العناصر كالنحاس والحديد والمنجنيز والسليكون والكالسيوم والكلور والبوتاسيوم والصوديم والمغنسيوم والفوسفور والالمونيوم، كما يحتوى على نسبة من ڤيتامين (ب) المركب وڤيتامين (ك) الواقى من النزيف، وأصباغ الكاروتين وانزيمات الأحماض العضوية، مثل : حمض الليمونيك، والماليك، والنمليك كما يوجد بالعسل بعض حبوب اللقاح وبعض الأحماض الأمينية.

عسل النحل والتجارب المعملية الحديثة :

التجارب على عسل النحل لا تنتهى .. وآخر هذه التجارب العلمية ما قام به الدكتور «ف.ج. ساكيت» بكلية كولورادو الزراعية وآخرون حيث زرعوا جراثيم مختلف الأمراض على العسل الصافى، ولبثوا ينتظرون النتيجة، ولكن الذى حدث بعد ذلك أثار الغضب عندهم؛ إذ ماتت هذه الجراثيم وقضى عليها كلها فى فترة بضع ساعاتو أو فى مدة أقصاها بضعة أيام. فقد ماتت جراثيم حمى التيفود والباراتيفود بعد ٢٤، ساعة وماتت جراثيم حمى التيفوس بعد ٤٨ ساعة، وماتت جراثيم الإلتهاب الرئوى فى ٩٦ ساعة، أما الدوسنتاريا .. فقد قضى عليها بعد ١٠ ساعات، وقد أعلن الباحثون عن هذه الدراسة أن عسل النحل بيئة غير صالحة لحياة البكتريا، تهلك فيه الجراثيم بعد ساعات، وذلك بسبب ارتفاع تركيز السكريات فيه؛ ولأنه ذو ضغط اسموزى عال، ولأنه

حمضى التأثير.

والآن .. لا تخلو النشرات الطبية والصيدلية عن استعمالات عسل النحل فى علاج الأمراض المستعصية. ولنا عودة مرة أخرى إلى الآيات القرآنية الكريمة من سورة النحل؛ لنرى كيف ألهم الله تعالى النحل نظام حياته ووسائل معيشته.

قال تعالى :

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴾

فهى تتخذ مساكنها فى الجبال وعلى الشجر وما يهيئه الإنسان للنحل من خلايا وأمثالها. وتدل الحفريات على أن نحل العسل ظهر على الإرض قبل ظهور الإنسان، وكان يعيش بريا ويتخذ بيوتا فى جحور الجبال، وجذوع الأشجار العتيقة الجوفاء. وإليها جاء الإنسان يجمع العسل بعد التخلص من النحل؛ اتقاء شره ولذعه. وكان المصريين القدماء يقدمون شهد العسل قربانا لآلهتهم، وكانوا يستعملون الخلايا المتحركة والمتنقلة؛ حيث أقاموا هذه الخلايا فوق قوارب فى النيل تجوبه شمالا وجنوبا سعيا وراء تجمعات الأزهار، التى هى مصدر الرحيق، وهكذا .. كان شهد العسل أول مادة طبيعية حلوة المذاق، استعملها الإنسان الأول للتحلية والترفيه عن نفسه وأفراد قبيلته فى مناسباتهم المختلفة، وعلاجا لكثير من أسقامهم ووعكاتهم.

« العسل واستخداماته الطبية الحديثة »

عسل النحل وامراض الجهاز الهضمى :

اولا العسل غذاء كامل يساعد على الهضم : ويعتبر عسل النحل بالنسبة للإنسان، الغذاء الكامل السهل الهضم والتمثيل، كما يستعمل مصدراً للتحلية

والطاقة، ويدخل فى الأشربة المقوية، كما يعتبر مصدراً لأملاح العناصر اللازمة لجسم الإنسان، كما أنه ملين طبيعى، إذا أُخذ مع وجبة الأفطار، ومطهر للأمعاء فى أوقات الأوبئة والتلوث.

عسل النحل كعلاج للأمراض الكبد :

أثبت العسل تأثيره المقوى لمرض الكبد. والتفسير العلمى الحديث لذلك أنه يزيد مخزون الكبد من السكر الحيوانى، وينشط عملية التمثيل الغذائى فى أنسجته. وكان الاعتقاد السائد أن العسل لا يناسب هؤلاء المرضى لضعف أكبادهم. ولكن ثبت عمليا أن استعمال العسل له تأثير مقوى للكبد، وأوصت التقارير الطبية الحديث بالأنتظام فى إدخال العسل فى الوجبات اليومية، التى قد تشفى المرضى المصابين بالتهاب الكبد المزمن أو التهاب الحويصلة المرارية، مع وجود حصوات بها. وفى هذه الحالة .. استخدم العسل بالليمون، وقد اسفرت عن اختفاء الآلام بالمواظبة على أكل العسل بانتظام وفى حالة تضخم الكبد والطحال كانت النتيجة بعد المعالجة بالعسل هى التحسن الملموس وزيادة الشهية. ومن أجل الوصول إلى نتائج حسنة فى العلاج من هذه الأمراض باستخدام العسل .. فإنه يجب الانتظام فى تناول العسل لفترات طويلة؛ حيث إنه كثيراً ما يحدث تحسن بسيط فيترك المريض العسل وتعود العلة ثانية.

العسل .. وعلاج الحموض وقرحة المعدة والإثنى عشر :

العسل غذاء كامن القلوية لما يحتويه من عناصر معدنية، وقد ثبت أنه يلغى الحموضة الزائدة فى المعدة، والتى تؤدى غالبا إلى الإصابة بقرحة المعدة أو الإثنى عشر. يؤكد ذلك (د/يويرش) فى كتابه (العلاج بعسل النحل) فيقول : وعلى أساس المراقبة الإكلينيكية استقر رأى كثير من المؤلفين على أن الغذاء المكون

من العسل فقط، أو ممزوجاً مع الأطعمة الأساسية يقلل من الحموضة لدى المرضى، الذين يشكون من الحموضة العالية فى المعدة وعلى ذلك .. يمكن وصف العسل كعلاج للاضطرابات المختلفة فى المعدة والأمعاء، المصحوبة بزيادة فى الحموضة.

وفى حالة قرحة المعدة والاثنى عشر .. يجب أن يؤخذ العسل قبل الأكلة بساعة ونصف أو ساعتين، أو بثلاث ساعات بعد الأكل .. وأحسن الأوقات هو قبل الإفطار أو الغذاء بساعة ونصف أو ساعتين، أو بثلاث ساعات بعد العشاء، وأحسن النتائج يمكن الحصول عليها إذا أُخذ العسل فى كوب من الماء الدافئ، كذلك .. يمكن وصف العسل للمرضى الذين يشكون من نقص الحموضة فى العصارة المعوية .. فإذا أُخذ العسل قبل الأكل بساعة ونصف أو ساعتين .. فإنه يعطل العصارة المعوية، أما إذا أخذ قبل الأكل مباشرة فإنه ينشط الإفراز المعدى..

والعسل المذاب فى الماء الدافئ يسهل إسالة المخاط المعدى، ويسبب سرعة الامتصاص بدون التهاب الامعاء، كما يسبب نقص الحموضة .. أما محلول العسل فى الماء البارد .. فإنه يبطئ إفراغ المعدة ويلهب الأمعاء.

هذا بالإضافة إلى أن العسل يساعد كثيراً على الهضم؛ لاحتوائه على الحديد والمنجنيز، وهما يساعدان فى اتمام عملية الهضم والتمثيل الغذائى.

استعمال العسل فى علاج أمراض الجهاز العصبى :

علاج الأرق :

فى كتابه القيم (الطب الشعبى) يؤكد (د. س. جارفيس) على أهمية العسل فى علاج الأرق فيقول : ربما لا تنام فى الليل إلا بصعوبة، وقد تصحو

من نومك مراراً أثناء الليل .. إذا كان الأمر كذلك فجرّب العسل .. ولا يعرف الطب الشعبى طريقة لمكافحة الأرق أفضل من استخدام الخليط التالى :

ثلاث ملاعق صغيرة من الخل (خل التفاح) لفنجان واحد من العسل. ضع هذا الخليط فى وعاء زجاجى صغير ذى فتحة واسعة؛ يسهل الغرف منها بالملعقة الصغيرة، وضع الوعاء جاهزاً دائماً فى غرفة النوم، وخذ منه كل مساء عند النوم ملعقتين صغيرتين .. وإذا لم يأتك النوم بعد ذلك خلال نصف ساعة، فخذ بعد ساعة واحدة على الأكثر ملعقتين أخريين من خليط العسل، وكرر ذلك فى الحالات المستعصية جداً من برهة لأخرى .. وكذلك إذا استيقظت ليلا من النوم واستعصت عليك العودة ثانية .. فخذ ملعقتين صغيرتين من خليط العسل أيضا .. وهذا أفضل بكثير من الأدوية المنومة لأنه يتفق وحاجة الجسم الطبيعية .. ويمكن استخدامه دون تحديد؛ لأنه خال تماما من أى آثار جانبية .. والعسل الصافى بمفرده وسيلة فعالة لجلب النوم .. ولكن الطب الشعبى يعتقد أن مزجه بالخل يقوى فعاليته وتأثيره .. إن العسل أفضل منوم على الإطلاق .. وإذا تعذر الحصول على الخل .. فإنه يمكن استخدام الماء الدافىء بدلا منه مع عصير الليمون .. حيث يعصر نصف ليمونة فى كوب من الماء الدافىء، ويذاب فيه ملعقة من العسل.

تأثير العسل على الأعصاب والمفاصل :

لعلاج تقلصات العضلات التى تطرأ على الجفون أو زاوية الفم، خاصة اثناء الليل فى عضلات الساق والقدم. يوصى بأخذ ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة طعام، والعسل علاج ناجح لعلاج الآم المفاصل . وفى مستشفى «لولى» الإيطالية استعمل (د. برونو بيزى) المحلول العسلى ٤٠٪ المسمى (اركوزيو)، وهو معامل بطريقة خاصة؛ لتخليصه من الشوائب للحقن فى

الوريد فى عيادات الأمراض العصبية للاستيقاظ من النوم سرعة النشاط والحيوية، وهو مفيد جداً فى علاج التوتر العصبى، المصحوب بضيق التنفس وتزايد ضربات القلب.

وقد دلت المشاهدات على أن أحسن جرعة يومية للشخص البالغ من العسل، هى ١٠٠-٢٠٠ جم على الأكثر، ويجب أن تؤخذ بالطريقة الآتية :

٣٠ - ٦٠ جم فى الصباح.

٤٠ - ٨٠ جم فى الظهر.

٣٠ - ٦٠ جم فى المساء.

ويجب أن يؤخذ العسل إما قبل الأكل بساعة ونصف، أو ساعتين، أو بعده بثلاث ساعات.

أما الأطفال فيجب أن يأخذوا ملعقة شاى (٣٠جم) من العسل فى اليوم، ويستمر برنامج العلاج لمدة شهرين.

العسل وعلاج أمراض العين :

يفيد العسل فى علاج التهابات الجفون والملتحمة والقرنية، وقد عُمل منه مرهم أضيف إليه ٣ ٪ سلفات، واستعمل فى علاج قرح القرنية البطيئة الالتئام، وكانت النتائج مذهلة. وفى حالات كثيرة .. عولجت التهابات القرنية وتقرحاتها بالعسل غير المخلوط بشيء، وكانت النتائج ممتازة.

العسل وعلاج الجروح والحروق :

نظراً لأن العسل يحتوى على مواد قاتلة للجراثيم .. فقد استعمله الأطباء قديما وحديثا فى علاج وتطهير الجروح، واستعمله الطبيب الأوكرانى (أ. بوادى) لعلاج الجروح البطيئة الالتئام والقروح بالنسب الآتية :

٨٠ جم عسل نحل + ٢٠ جم زيت كبد الحوت + ٣ جم زيروفورم

كما قامت إحدى مستشفيات منطقة (إيكابتيلسكى) بعلاج ٨٦ مريضا بتقرحات الفم، وكان العلاج عن طريق مس مكان الإصابة بالعسل ٣-٤ مرات يوميا ولمدة خمس دقائق، وكانت النتائج مذهلة. ومن ثم .. فقد أوصى الطبيب الذى قام بهذه التجربة بقوله : «إن نتائج المعالجة تسمح لنا بوجوب التوصية باستعمال العسل على نطاق واسع؛ لمعالجة المرضى بالتهاب وتقرحات الفم.

ويؤكد (د. بولمان) ويشاركه الرأى الدكتور محمد نزار الدقر، الذى أجرى تجارب كثيرة فى علاج الجروح بالعسل أثبتت نجاحها، وسجل هذه النتائج فى كتابه (العسل فيه شفاء للناس) وفى ذلك يقول :

«ونستطيع القول من خلال مشاهداتنا ومن النتائج الممتازة التى توصلنا إليها بواسطة الضمادات العسلية، والعسلية الزيتية، أن للعسل دون شك تأثيراً ممتازاً على سير الالتئام والترميم فى كافة الجروح الجلدية، وعلى مكافحة كافة الأنتان. وعلى هذا .. فإننا نرى ضرورة تجربته على نطاق واسع سواء كعلاج وحيد، أو بإدخاله فى معظم المراهم، التى تستخدم فى علاج الحروق والالتهابات الجلدية، والتقرحات المزمنة والحادة، وكضماد ممتاز عقب العمليات الجراحية.

هذا .. وقد استعمل العسل بنجاح فى علاج الحروق؛ حيث تدهن

بالعسل فيسكن الألم، ويحول ذلك دون تكون الفقاقيع، ويتم الشفاء بسرعة.

وقد نشرت مجلة (ميدسين دايجست) أن سيدة أصيبت بقرحة دوالى الساقين .. فاستعملت العسل فى علاجها، وذلك بدهان موضع القرحة بالعسل يوميا حتى شُفيت تماما.

وفى قسم الجراحة بجامعة الأسكندرية .. استعمل العسل فى علاج قروح الفراش، التى تحدث فى أعلى الفخد واسفل الظهر بدهانها موضعيا، وثبت أنها تلتئم بسرعة.

ويقول الطبيب الروسى (ا. شاروكوفسكى) : إن الخراريج السميكة كالتى توجد فى الأكف والأقدام، يجب أن تعالج بالعسل المخلوط بالدقيق فى صورة لبخة.

أما (فيولين) فى كتابه (الطب الصينى) فيقول : إن الخراريج والدمامل المؤلمة تُعالج بكمادة (لبخة) مكونة من أوراق الشيخ والثوم، وتُسخن مع بعض حبات من الملح والخل والعسل.

العسل وأمراض الجهاز التنفسى :

يستعمل عسل النحل فى علاج أمراض الجهاز التنفسى؛ باستنشاق البخار الناتج من ١٠٪ من عسل النحل فى الماء الساخن، وهذا يفيد فى حالة جفاف الحلق والزور والأنف، وصعوبة اخراج البلغم من الحلق، كما يستعمل عسل النحل المضاف إليه محلول الليمون فى الماء الدافئ فى علاج الزكام والسعال فى الصيف، وفى الشتاء كشراب يفيد فى زيادة مناعة الجسم ضد نزلات البرد والأنفلونزا.

وقد أثبت العسل فعاليته فى علاج التهاب اللوزتين، عند الأطفال، إذا أخذ منه ٢٠ - ٣٠ جم يوميا قبل الطعام بساعتين أو بعده بثلاث ساعات، مشتركا مع زيت السمك والكلور والكالسيوم ومركبات الحديد.

كما أن مضغ قطعة من شمع العسل، ٥-٦ مرات فى اليوم، يفيد فى علاج الالتهابات الحادة للجيوب الأنفية وعنها يقول (د. جارفيس) : إن تجاربى فى هذا الصدد قوت ايمانى بأن شمع العسل يُعد عنصراً واقيا، يحافظ على صحة المسالك التنفسية من الإصابة بالأمراض.

ولعلاج الزكام ونزلات البرد .. أيضا تؤخذ قبل موعد الإصابة المرتقب بأسبوعين ملعقتان صغيرتان من العسل، مع ملعقتين صغيرتين من الخل - خل التفاح - فى كوب ماء وذلك فى الصباح قبل الإفطار وفى المساء قبل النوم، ويستمر على ذلك طيلة ايام الرشح، ويمضغ شمع العسل أثناء النهار مرات كثيرة؛ للاحتفاظ بالأنف مفتوحا وجافا.

علاج السعال وامراض الرئتين :

لعلاج السعال فى المنزل .. يمزج فنجان من العسل مزجا جيداً لمدة نصف ساعة، مع ملعقة صغيرة من الزنجبيل وعصير ليمونة واحدة .. ويفيد تناول العسل بمفرده قبل الإفطار فى حالات السعال الخفيفة.

وفى حالات الشعور بثقل الصدر والسعال وخشونة الصوت .. يفيد منقوع البصل مع العسل .. حيث ينقع البصل المصحون فى الخل فى وعاء زجاجى، ثم يصفى بخرقة صوفية ويخلط بكمية مساوية من العسل، ويساعد هذا المنقوع

على إدرار البول؛ إذا أُخذ بمعدل ملعقة صغيرة ٣ مرات فى اليوم.

ولعلاج السعال الديكى .. يُنصح بتناول ملعقة صغيرة من عصير البصل المغلى مع العسل، وَيؤخذ عدة مرات فى اليوم. كما يفيد عصير الفجل مع العسل فى حالات السعال، وخشونة الصوت وطرد، البلغم ويفيد كذلك فى منع تكوين الحصوات فى الكلى والحويصله المرارية.

العسل وعلاج أمراض القلب والدم :

لما كان العسل مصدراً .. سريعا للطاقة فإن فضله عظيم على عضلات القلب وصماماته وأنسجته، ولذلك .. أوصت المؤتمرات الطبية بإدخال العسل فى غذاء المرضى، الذين يشكون عللاً فى القلب والجهاز الدورى لمنح عضلة القلب أفضل العناصر لتغذيتها، وأصبح العسل يدخل فى قائمة الطعام اليومى لمرضى القلب، كعنصر أساسى فعال فى الشفاء والاستمرار على قيد الحياة. كما أنه يعيد حالة الدم إلى الحالة العادية، ويزيد نسبة الهيموجلوبين وقوة الجهاز الدورى. وفى مستشفى (انكون) الإيطالية للأمراض العصبية والنفسية .. ثبت أن للعسل تأثيراً واضحا فى علاج مدمنى الخمور، ولايفوتنا – فى هذا الصدد – أن نذكر ذلك البحث القيم، الذى انفردت بنشرة جريدة الأهرام، فى عددها الصادر فى ١٩٨٥/١٠/٢١، لمجموعة من المختصين حول فائدة عسل النحل فى علاج التسمم الحملى. وجاء فى هذا البحث : عادة مايحدث للحوامل فى الثلث الأخير من الحمل الأول انتفاخ فى الجسم، وارتفاع ضغط الدم، وظهور الزلال فى البول مع ارتفاع نسبة البولينا فى الدم .. وبتناول المريضات العسل مذابا فى الماء، بمقدار ثلاث ملاعق صغيرة قبل الإفطار، وبعد باقى الوجبات مع إجراء

التحاليل اسبوعيا .. لوحظ شفاء ٧٥٪ من هولاء فى فترة تتراوح بين ٧ – ١٥ يوماً.

ونظراً للاشتباه فى العسل الذى لم يسبب استجابة .. فقد أعطيت المريضات كميات قليلة من حبوب اللقاح، التى جمعها النحل بإضافة ذرات بسيطة منها إلى العسل قبل تناوله، فحدثت استجابة كاملة، خلال اسبوع واحد بنسبة شفاء ١٠٠ ٪ .

العسل وعلاج أمراض القم والأسنان :

رأينا مدى أهمية العسل فى علاج تقرحات الفم.

أما بالنسبة للأسنان .. فإن العسل يلعب دوراً أساسيا فى نموها .. وحمايتها، فهو كما يقول (د.ن. يوبريش) من المضادات الحيوية القوية وهو قلوى التكوين، وبالتالى .. يعقم الفم، وله تأثير طيب على الأسنان. ومنذ زمن طويل .. كان الطب الشعبى ينصح باستعمال غرغرة للفم، مكونة من محلول ١٠–١٥ ٪ من العسل فى الماء فى حالات أمراض الفم والحنجرة المختلفة.

العسل ومرضى السكر :

ثبت من تجارب عديدة أن مرضى السكر تنخفض نسبة السكر فى دمائهم، فتصبح كما هى فى الأشخاص الأصحاء إذا تناولوا العسل .. إلا أنه يجب على مريض السكر القيام بعمل تحاليل الدم اللازمة له، قبل تناول العسل وبعده؛ لتحديد الكمية المسموح بها تحت إشراف الطبيب.

استعمال العسل فى علاج قرحة المثانة البولية :

تم هذا البحث بمستشفى الحسين الجامعى تحت إشراف الاستاذ الدكتور فاهم عبد الرحيم، أستاذ ورئيس قسم المسالك البولية بطب الأزهر. فى رسالة ماجستير لأحد طلاب الدراسات العليا، على ٤٠ مريضا بقرحة المثانة البولية المزمنة الناتجة عن البلهارسيا، وكان العلاج يتكون من ملعقة كبيرة من عسل النحل يوميا بتركيز ٨٠٪ لمدة شهرين دون إعطاء أى أدوية لعالج البلهارسيا. ولوحظ تحسن تدريجى بعد بداية العلاج بحوالى أسبوعين. حيث اختفى الحرقان أثناء التبول .. ثم بعد التبول، كما أن قرحة المثانة البولية قد اختفت بعد العلاج فى ٥٦٪ من الحالات.

عسل النحل والولادة دون ألم :

فى إحدى المستشفيات المخصصة للعلاج بعسل النحل فى الصين .. كانت هناك تجربة مثيرة؛ حيث تم إعطاء العسل بالوريد فى محلول بتركيز ٨٠٪ للسيدات الحوامل. وكانت النتيجة مشجعة، ويعزى ذلك إلى احتواء العسل على مادة البروستا جلاثرين، التى تزيد من قوة انقباض الرحم، ومن ثم .. تساعد على الولادة.

وقد نصح أحد أطباء النساء والولادة اليابانيين بتناول ١/٥ كيلو جرام عسل يوميا، أثناء فترة النفاس؛ نظراً لما يحتويه العسل من قيمة غذائية - عالية، ومن مواد كثيرة قاتلة للبكتريا .. فإنه يزيد من مقاومة الجسم ضد حمى النفاس.

عسل النحل والرضاعة الطبيعية :

ينصح اطباء اليابان السيدات الحوامل بأن يتناولن العسل خلال فترة الحمل، والاستمرار فى تناوله اثناء فترة الرضاعة. وقد أوضحت الابحاث أن العسل يزيد من إدرار الشدى للبن، ويزيد من محتوياته من العناصر الغذائية والفيتامينات، كما يزيد من كمية الأجسام المضادة في اللبن، وبذلك .. يعطى الطفل الرضيع مناعه طبيعية، ويزيد من قدرته على مواجهة الأمراض. ولهذه الخاصية الأخيرة أثرها عند الاطفال ناقصى النمو .. ومن خلال الابحاث التى قام بها العالمان اليسون وناربوتون بجامعة باريس .. اكتشفا حقائق كثيرة منها ما يتعلق بطب الفم، فقد أصبح هؤلاء الأطفال ناقصى النمو، يملكون قدرة اكبر على المص عند إرضاعهم؛ بسبب إضافة العسل إلى راتبهم الغذائى.

معالجة التبول فى الفراش ليلا عند الأطفال :

لنفترض أن ولدك يبول فى فراشه ليلا .. فما الاجراءات التى يوصيك الطب الشعبى باتخاذها ؟ وكما يقول (د. س. جارفيس) : اعط ولدك ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم مباشرة، وقد وجد أن معظم الأطفال الذين يبولون فى فراشهم، يكونون فى الغالب متوترين، وكثيراً ما يقرضون أظافرهم بأسنانهم أو يمصون إبهامهم، ويغضبون بشدة وبسرعة، ويظلون متمسكين بلغة الطفولة أطول من المعتاد. واستعمال العسل فى العلاج فائدتان : تسكين الجهاز العصبى وتهدئته عند ولدك، كما أنه يمتص من جسمه الماء وبهذا تستريح الكلى أيضا. وعند اختفاء التبول اللارادى فى الفراش مساء .. يوقف استعمال العسل؛ لاختبار ما إذا كانت السيطرة على المثانة قد عادت إلى حالتها الطبيعية. وفى

حالة حدوث التبول مرة أخرى .. يُعطى العسل ولكن بجرعات أقل من المعتاد (اى بنصف ملعقة فقط).

العسل .. وجمال حواء :

يعتبر العسل مصدراً من مصادر الحسن والجمال من قديم الزمان. وفى الصين واليابان .. تستعمل المرأة العسل فى عمل محاليل أو عجائن وأقنعة مع مسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش؛ لتنعيم بشرة الأيدى، ويستعمل للغرض نفسه مزيج من العسل وصفار البيض وزيت اللوز. كما يعمل من العسل قناع للوجه والرقبة؛ لتنعيم بشرة الوجة وإزالة التجاعيد منها، ومازال هذا القناع يستعمل حتى الآن لمعاونة حواء للمحافظة على جمالها ونضارتها.

قناع العسل والكحول :

يتكون من ١٠٠جم عسل، ٢٥جم كحول، ٢٥جم ماء، يمزج الخليط جيداً وينشر كطبقة رقيقة فوق الوجه بعد تنظيفه. ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يزال القناع بالماء الدافئ.

قناع العسل والجليسرين :

يتكون من ملعقة صغيرة من العسل، ومثلها جليسرين ومثلها زلال بيض - يغطى الوجه بالمخلوط كما فى القناع السابق.

لتشقق الشفاه والجلد :

لعلاج ذلك .. يمكن استعمال دهان مكون من ٣٠جم عسل + ٣٠جم

عصير ليمون + ١٥جم ماء كولونيا.

العسل والرياضيون :

للعسل فوائد قيمّة خاصة لمن يمارسون الألعاب الرياضية .. فقد كتب أحد هؤلاء العلماء يشرح فوائد العسل للرياضيين؛ فقال : نوصى باستعمال العسل :

- فى كل وجبه طعام قبل المجهود الرياضى المرتقب.
- كذلك بعد القيام بالمجهود الرياضى.
- كغذاء متوسط اثناء القيام بمجهود رياضى.
- كجزء منَ الغذاء اليومى المعتاد؛ خاصة فى افطار الصباح.
- لتحلية المأكولات وللأكل مع الخبز.
- بمزجه مع الفواكه المطبوخة، واللبن الرايب، ومع الحلويات .
- وبوجه عام بديلاً عن أنواع السكر الأخرى.

وإذا أُعطى اللاعب العسل فى فترة الاستراحة بين اشواط الهوكى، أو كرة السلة، أو كرة القدم .. فإنه يشعر بحيوية ونشاط أكثر فى الشوط الثانى، وينخفض شعوره بالاجهاد الشديد المرهق. وإذا كان على الرياضيين أن يحافظوا على أوزانهم باتباع نظام غذائى معين تفرضه الألعاب الرياضية نفسها .. فإن ملعقة صغيرة من العسل، تؤخذ بعد وجبة الطعام، تعطى الشعور بالشبع، وتخفف

مشاق تحمّل هذا النظام الغذائى الخاص، وتزيد من الشعور بالقوة فى نفس الوقت.

وبناء على تجارب استمرت اربع سنوات .. نستطيع أن نؤكد أن عسل النحل مصدر مثالى للقوى ومجدد لها؛ لذا فنحن نوصى الرياضيين جميعهم، وكل من يود أن يحتفظ بقوى جسمه ونشاطه سليمة أن يستعمل العسل فى غذائه.

الغذاء الملكى :

هناك بالاضافة إلى شهد العسل وشمع .. العسل نتاج آخر للنحل وهو الغذاء الملكى، وهو عبارة عن مادة غروية غنية بمكوناتها الغذائية الفعالة والدوائية؛ فالغذاء الملكى يعتبر صيدلية قائمة بذاتها؛ إذ يحتوى على بروتين ٤٥ ٪ ودهون١٥ ٪ ومواد معدنية ١ ٪ ومواد كربوايدراتية ٢٠ ٪ ومواد أخرى ٤ ٪ ورطوبة ١٥ ٪ ويحتوى السكريات على الجلكوز واللفيولوز، كما أنه يحتوى على جميع انواع الڤيتامينات المعروفة، وهو غنى بڤيتامين (ب) وڤيتامين (هـ) الخاص بالنضج الجنسى، هذا بالإضافة إلى احتوائه على كل الأحماض الأمينية المعروفة. وقد أثبت أحد العلماء الروس أن للغذاء الملكى خاصية عالية فى قتل الميكروبات والفطريات، تفوق أقوى المضادات الحيوية، التى تستعمل فى علاج حب الشباب والالتهابات والخراريج والبثور والدمامل. وأصبح الغذاء الملكى عنصراً أساسيا فى صناعة الأقنعة وكريمات الوجة عند حواء؛ لأنه بالإضافة إلى قضائه على حب الشباب والدمامل .. فإنه عامل مساعد على شد جلد الوجه والرقبة والصدر، وتغذيته بما يحتويه من مواد غنية وفعالة بمحتوياتها الغذائية والدوائية؛ مما يعيد

لجلد حواء نعومته ونضارته ولمعانه وشبابه وجاذبيته.

وأعطت وزارة الصحة الفرنسية تصريحا بإنتاج مستحضر الغذاء الملكى، وظهرت تقارير عن نتائج استعمال الغذاء الملكى على الإنسان، فى إعادة بناء الأعضاء الضعيفة، وعلاج الأمراض العصبية، وضعف الجهاز الدورى، وتنظيم ضغط الدم، والمساعدة على خفض نسبة الكوليسترول المترسب على جدران الأوعية الدموية، والمساعدة على خفض سكر الدم. كما ثبت أن الغذاء الملكى ينشط الغدد الجنسية ويزيد أوزانها، وقد قام طبيب فرنسى بتحضير مزيج من الغذاء الملكى وحبوب اللقاح، وعسل النحل، وتبين من تجربته على الإنسان أن له خواص وقائية عالية، فى رفع درجة مناعة الجسم ومقاومته للأمراض؛ خاصة فى منع الشيخوخة. غير أن الإسراف فى استعمال الغذاء الملكى، يأتى بنتائج عكسية.

وصدق الله العظيم إذ يقول :

﴿ وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ ﴾

ومن التقارير الحديثة للغذاء الملكى .. ثبت أن له تأثيراً فعالاً فى سرعة النمو وعلاج الضعف الجنسى للرجل والمرأة؛ لاحتوائه على الهرمونات الجنسية بكمية وافرة، وقد لفت الأنظار ازدياد النشاط الجنسى والميل الجنسى لدى الأفراد المعالجين، وارتفاع روح المرح بينهم. كما تبين اعتدال مزاج المرضى المصابين بالانهيار العصبى بعد علاجهم بالغذاء الملكى، وزيادة رغبتهم فى الحياة، وازدياد مرونتهم الفكرية ،وقابليتهم للاقتناع والعمل المثمر.

ومن أعظم الآثار التى ظهرت للغذاء الملكى .. أثره الإيجابى فى علاج الشيخوخة والتهاب البروستاتا، وإعادة الدورة الشهرية للسيدات اللاتى بلغن سن اليأس مبكراً. كما تبين أثره الفعال فى علاج قرحة الاثنى عشر؛ لوجود حامض البانتوفنيك فى الغذاء الملكى، كما تبين أثره البيولوجى فى زيادة عدد كرات الدم الحمراء نتيجة تناوله عن طريق الفم (٣٠مللجم فى اليوم) لمدة سته ايام، ملعقة صغيرة.

العسل مضاد للسرطان :

اثبت الباحث الفرنسى «الين كابا» أن تناول ملعقة شاى من حبوب اللقاح، والتى يمكن شراؤها من الصيدليات (فى روسيا) تمنع الإصابة بالسرطان.

وقد استخدم الاستاذ الدكتور «على مطاوع» العسل مع فوق اكسيد الايدروجين كدهان لعلاج سرطان الجلد فى مراحله الأولى، وكانت النتائج مدهشة، كما قام بإلقاء محاضرة دولية لعلاج سرطان الرحم والمثانة فى مارس ١٩٧٩ بمعهد التغذية بالقاهرة، أوضح فيها اسباب التحول السرطانى للخلايا. وعلى أساس هذه الفكرة .. استخدم العسل والأكسچين فى العلاج، وهذه الطريقة لا ترمى إلى قتل الخلايا السرطانية، وإنما إلى إعادتها إلى حالتها الطبيعية بإمدادها بما يلزمها من الغذاء (الفركتوز) والأكسچين.

وفى اكتوبر ١٩٨٥ .. تم اكتشاف مادة جديدة بسم النحل، لها خاصية تسكين الألم. وثبت أن هذه المادة أقوى فى تسكين الألم من المورفين بعشر مرات، ووضعت هذه المادة سام «ادولين» وقد ثبت أن لهذه المادة خاصية خافضة

للحرارة، تعادل خمس أضعاف الأسبرين، ويمكن استخدام هذه المادة فى الحالات المتقدمة من السرطان لتسكين الألم الذى ينشأ عنه.

وفى فرنسا .. تم استخدام حبوب اللقاح بنجاح فى علاج سرطان الدم، فى فئران التجارب المصابة بهذا السرطان .. فقد زاد وزنها، وزاد عدد كرات الدم البيضاء.

وفى اليابان .. حديثا تم استخدام غذاء الملكات كمادة مضادة لنمو الأورام الخبيثة. ويعزى ذلك الى الدور المهم الذى يلعبه غذاء الملكات، فى كونه يحطم الأحماض النووية فى خلايا الورم، ولكن هذا التأثير يتم ببطء شديد.

وسم النحل له فوائد أيضاً :

فهو يفيد فى علاج ضغط الدم والروماتيزم، والتهاب الأعصاب والحساسية عند الأطفال. ويتطلب هذا العلاج حرصا شديداً ويجب أن يتم تحت اشراف أخصائى اطفال كبير، كما أن العلاج بسم النحل بصفه عامة يجب أن يتم تحت إشراف طبيب متخصص وخبير، ولا يجب اعتبار سم النحل مادة علاجية لجميع الأمراض، وإن الاستخدام لسم النحل دون معرفة الأساس العلمى والملاحظات الاكلينيكية التامة يشكل خطراً كبيراً على صحة المريض وحياته.

أحدث الابحاث فى العلاج بلدغ النحل :

ما توصل إليه العالم المصري الدكتور على مؤنس من استخدام لدغ النحل فى شفاء حاملى ڤيروس الالتهاب الكبدى الوبائى، ويشترط أن يكون الفيروس من نوع B ، ويكون فى المرحلة النشطة.

العسل أيضاً له فوائد .. وفوائد علاجية لا تنتهى :

إن المرضى الذين يعالجون بالأشعة، والأطباء المعالجين كثيراً ما يصابون بأذى الإشعاع، وقد ثبت نجاح الحقن الوريدية بمحلول العسل بنسبة (٢٠-٤٠٪) فى الوقاية منه وفى العلاج.

أن الميلستين المخدر الحاوى على العسل يجعل التخدير عميقا وطويلا، ولا يحدث هبوطا فى الضغط الدموى، عند المصابين بالاضطرابات القلبية.

حفظ العسل وتخزينه:

يجب حفظ العسل فى آوان زجاجية أو فخارية مصقولة. ولتخزين العسل بكميات كبيرة يجب أن يحفظ فى براميل خشبية من خشب الزيزفون، أو الحور أو الحور الرومى وغيره من أنواع الخشب، الذى لا تزيد نسبة الرطوبة فيه عن ٢٠٪، وهى النسبة الموجودة فى العسل، زما البراميل المصنوعة من خشب الصنوبر .. فإنها لا تصلح؛ لأنها تعطى العسل رائحة الصنوبر، وكذلك لا تصلح المصنوعة من البلوط أيضا لأن العسل يتحول فيها إلى اللون الأسود.

« تنبيــه هـــام »

- من الخطورة تخزين العسل فى أوعية معدنية؛ لأن الحديد يتحد بسكر العسل فتنتج مواد سامة وكذلك فإن الخارصين (الزنك) يتحد بالأحماض المعدنية الموجودة بالعسل منتجاً أيضاً مواد سامة.

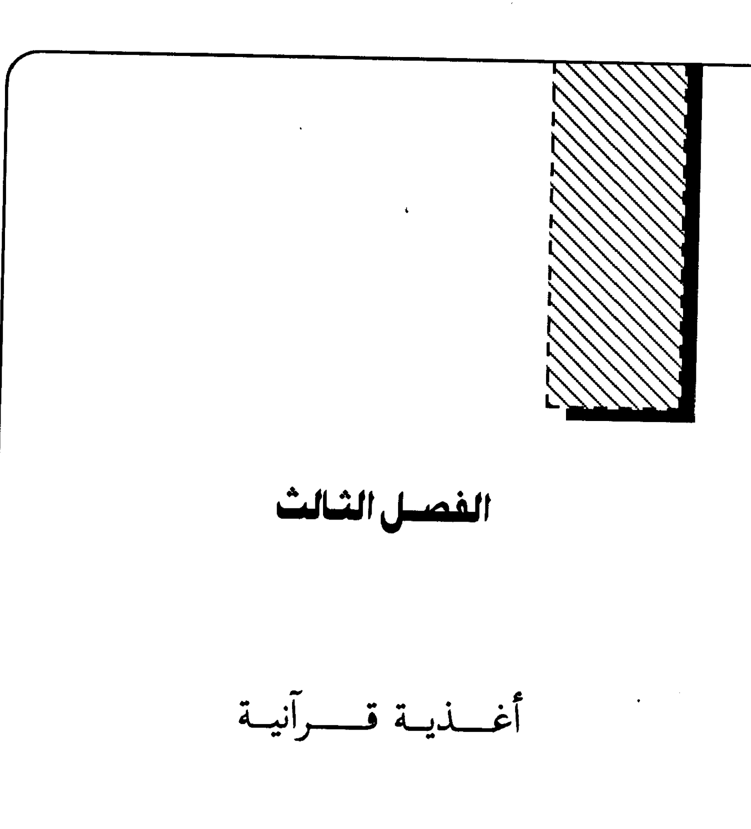
- يجب حفظ العسل بعيداً عن الروائح؛ لأن العسل من السهل أن تشوبه الروائح الغريبة، ويجب أن يحفظ بعيداً عن الاطعمة مثل الرنجة وماشابهها، وكذلك بعيداً عن المواد ذات الروائح النفاذة (الكيروسين والغاز والبنزين).

- يجب أن يحفظ العسل بعيداً عن الرطوبة، لأنه يمتصها وبذلك يتخمر ويفسد وقد ثبت أن أحسن معدل للحرارة لحدوث التخمر هو بين (١١، ١٩°م) وعلى ذلك يجب أن تكون درجة الحرارة التى يختزن فيها العسل بين (٥-١٠م°)، وفى أماكن جافة جيدة التهوية.

- وبعد أرأيت العسل، وما فيه من غذاء وشفاء.

- أرأيت سّم النحل، وما أثبته الطب من علاجاته القيمة.

لقد كان العالم الأمريكى (فى الرياضيات والفيزياء) صادقا؛ حيث يقول : «وليست خلايا النحل إلا مثلاً من الآف الأمثلة، التى نستطيع أن نضربها؛ لبيان الروعة والاتقان والتوافق فى كل ما هو طبيعى فإذا كان ذلك وغيره مما لا يحصى لا يدلنى على وجود إله مدبر مسيطر على هذا الكون ويوجهه !! فليت شعرى كيف أستطيع - بعد ذلك - أن أنتسب إلى دائرة العلماء والمشتغلين بالعلوم؟!».



الفصل الثالث

أغذية قرآنية

وصدق الله العظيم ، وهو القائل فى محكم آياته عن عسل النحل :

﴿ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾

١ – المـــن والسـلوى :

ورد المن مقرونا بالسلوى فى القرآن الكريم، فى الآيات الكريمة الآتية :

﴿ وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ ٱلْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ ٱلْمَنَّ وَٱلسَّلْوَىٰ ۖ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ ۖ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِن كَانُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾

(البقرة)

﴿ وَقَطَّعْنَٰهُمُ ٱثْنَتَىْ عَشْرَةَ أَسْبَاطًا أُمَمًا ۚ وَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ إِذِ ٱسْتَسْقَىٰهُ قَوْمُهُۥٓ أَنِ ٱضْرِب بِّعَصَاكَ ٱلْحَجَرَ ۖ فَٱنۢبَجَسَتْ مِنْهُ ٱثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا ۖ قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ ۚ وَظَلَّلْنَا عَلَيْهِمُ ٱلْغَمَٰمَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْهِمُ ٱلْمَنَّ وَٱلسَّلْوَىٰ ۖ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ ۚ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِن كَانُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ﴾ (الأعراف : ١٦٠)

﴿ يَٰبَنِىٓ إِسْرَٰٓءِيلَ قَدْ أَنجَيْنَٰكُم مِّنْ عَدُوِّكُمْ وَوَٰعَدْنَٰكُمْ جَانِبَ ٱلطُّورِ ٱلْأَيْمَنَ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكُمُ ٱلْمَنَّ وَٱلسَّلْوَىٰ ﴾ (طه : ٨٠)

أما التفسير القرآنى لكلمتى «المن والسلوى»

فـالمـــــن : مادة حـمضية حلوة كالعسـل .

والسلوى : الطـائر المـعـروف بالسُّمـانى.

وذكر أومكاريتو فى كتابه « رحلة فى سيناء » مايلى :

«المن هو مايوجد على نوع من أشجار الطرفة (طرفة المن) التى تنمو بريا فى كثير من الأوديـة فى طور سيناء وذكر أنه يُرى على هيئة كتل صغيرة بيضاء اللون عـلى الـفـروع الصغـيرة لنبـات الطرفـة وعلى سـطح الأرض، تشـبه فى مظـهرها اللـؤلـؤ أو الصقيع، يجمعه بدو الصحراء فى الصباح الباكر؛ لأنه ينصهر بعد شروق الشمس وارتفاع درجة الحرارة، وهو حلو المذاق وقوامه عند انخفاض درجة الحرارة كقوام الشمع.

ويسقط المن على الأرض وحده أو مع الفروع الصغيرة، التى كيثراً ما تذبل وتتساقط، وتتوقف كميته على كمية الأمطار، فإن قلت ندر وشح وجوده وإن ازدادت كثر ظهوره.

ويظهر المن عادة بعد موسم المطر فى شهور الصيف (يونيو ويوليو واغسطس)، ويجمع المرء منه حوالى ٦,٢٥ كجم .

وترتفع درجة الحرارة بعد طلوع الشمس، حتى إذا وصلت حوالى ٢١° م نشطت أنواع النمل التى تعيش فى تلك الجهات فتلتهم المن وحشراته؛ ولذلك لا يُرى عند ارتفاع درجة الحرارة، إما : بالتهام النمل له أو أنه ينصر ويسيل. ويُشاهد أحيانا نوع من العناكب يعلو فروع الطرفة وسرعان ما ينشر نسيجه حول

المن وحشراته، ويصطاد النمل الذى يعتدى عليها، ويضفى على المن وحشراته نوعا من الحماية من النمل .

وقد ورد فى تفسير المن آراء عديدة أخرى، نذكر منها :

١ - المن هو شئ يشبه الصمغ حلو مع شئ من الحموضة، كان ينزل على بنى إسرائيل كالطل من طلوع الفجر إلى طلوع الشمس فى كل يوم ماعدا يوم السبت، وكان كل فرد منهم مأموراً بأن يأخذ منه قدر صاع كل يوم، أو ما يكفيه يوما وليلة، ولا يدخر إلا فى يوم الجمعة فإن ادخار حصة السبت كان مباحا فيه.

٢ - هو العسل أو الشراب الحلو أو الصمغة، وسُمى ندى السماء أو عسل الهواء.

٣ - الخبز الرقاق.

٤ - جميع ما منّ الله به تعالى على بنى إسرائيل وجاءهم عفواً بلا تعب، وقيل إنه لفظة عبرانية، معناها المغذى الآلهى (أو خير السماء) .

٥ - قيل هو عصارة متجمدة سكرية ذات طبيعة خاصة، تسيل من شجر لسان العصفور.

٦ - لفظة فارسية «الشرخشك» معناه حلاوة يابسة، وكان العرب يدعون أنه طل يقع على الإشجار؛ بخاصة شجر الخلاف.

٧ – أو هو مادة حيوانية ناشئة من بعض الحشرات؛ حيث شوهد سقوط تلك الحشرات على أوراق النباتات، ولا سيما فى الصيف الحار، ويحصل منها على طبقة طلائية عذبة الطعم عسلية .

٨ – أو هو نوع من الأشن؛ خاصة أشنة ليكانورا اسكيولنتا وغيرها. والرعاة من البدو يجمعونه من الأش ويطعمونه مخلوطا بثلثه دقيقاً .

والمن كما يُعرف الآن هو الاسم النوعى لعدد من النضحيات المستخرجة من عدة نباتات مختلفة، تابعة لفصائل مختلفة. وإذا لم يذكر المصدر فالمقصود هو النضيح السكرى الناتج من شجرة لسان العصفور (فراكسنوس أورنوس لينيه) من الفصيلة الزيتونية، ويجمع المن عندما تبلغ الشجرة ١٠ سنوات من العمر، وتعمل فى قشرتها شقوق مُستعرضة أو مائلة، فيسيل منها نضيح عسلى يجف على الساق، أو يتساقط على قطع من قرميد؛ حيث يجف، ويوجد المن المعروف الآن على هيئة كتل بيضاء، صفراء وذات رائحة ضعيفة وطعم حلو. ويتكون المن أساساً من مادة المانيتول (مانيت) بنسبة (٤٠–٦٠٪)، وهو كحول سداسى الهيدروكسيل بلورى ذو درجة انصهار، تصل إلى (١٦٦°م)، وإلى جانب المانيتول يحتوى المن على المانونريوز (١٦٠٦٪) والمانوتتروز (٢–١٦٪) وكذلك على دكستووز وغروى ومواد غير عضوية ومادة لاصقة وفراكسين ، وحوالى (١٠٪) رطوبة .

فوائده واستعمالاته :

يُستعمل المن كغذاء وملين لطيف .

٢ – المســك :

ذكره الله تعالى فى محكم آياته فقال تعالى :

﴿يُسْقَوْنَ مِن رَّحِيقٍ مَّخْتُومٍ ۝٢٥ خِتَٰمُهُۥ مِسْكٌ ۚ وَفِى ذَٰلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ ٱلْمُتَنَٰفِسُونَ﴾

(المطففين: ٢٥ ، ٢٦)

والمسك المعروف لنا هو الإفراز المجفف من الجريبين القلفيين، فى غزال المسك (موسكوس مو سكيفيرس – لينية) من شعبة الجرابيات، طائفة الثدييات، مرتبة الحفريات، فصيلة الأيائل.

وحيوان المسك حيوان صغير رشيق بحجم الروبق (الغزال الصغير)، يعيش فى أماكن متعددة من العالم، خاصة فى الصحارى العربية.

والحيوان الذكر وحده هو الذى ينتج المسك؛ حيث يحمل على بطنه بمسافة قصيرة خلف السّرة تماما، وأمام الفتحة القلفية كيس صغير أو جيب جلدى، ناتج عن طية فى الجلد، وهذا هو كيس المسك أو «قرن المسك»، يحتوى على مادة لينة أو عسلية القوام، دهنية الملمس بنية اللون، وهى المسك الذى يتميز برائحته القوية النفاذة المستديمة. وطعمه المر .

ويتكون المسك فى حويصلات تنشأ على البطانة الداخلية للكيس ثم يُفرز فى فجوة الكيس، ومنها يخرج عن طريق قناة صغيرة، تنفتح بالقرب من الفتحة القلفية.

فوائده واستعمالاته :

يحتوى المسك على زيت طيار ذى رائحة قوية طيبة ﴿رائحة المسك﴾، كما

يحتوى على مواد دهنية وراتينج وبروتينات ومواد غير عضوية، ويستعمله العوام مقويا عاما ومنبها للأعضاء التناسلية ، ويفيد كذلك فى علاج تشنجات الأطفال والمغص وعسر الهضم.

٣ - اللحـوم :

أ - لحوم الأنعام :

أحل الله فى القرآن الكريم أنواعا كثيرة من اللحوم، منها لحوم الأنعام مثل البقر والجاموس والخراف والماعز والإبل، قال تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَوْفُوا۟ بِٱلْعُقُودِ ۚ أُحِلَّتْ لَكُم بَهِيمَةُ ٱلْأَنْعَٰمِ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ غَيْرَ مُحِلِّى ٱلصَّيْدِ وَأَنتُمْ حُرُمٌ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ ﴾

(المائدة : ١)

﴿ ثَمَٰنِيَةَ أَزْوَٰجٍ ۖ مِّنَ ٱلضَّأْنِ ٱثْنَيْنِ وَمِنَ ٱلْمَعْزِ ٱثْنَيْنِ ۗ قُلْ ءَآلذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ ٱلْأُنثَيَيْنِ أَمَّا ٱشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ ٱلْأُنثَيَيْنِ ۖ نَبِّـُٔونِى بِعِلْمٍ إِن كُنتُمْ صَٰدِقِينَ ﴾ (الأنعام: ١٤٣)

﴿ وَمِنَ ٱلْإِبِلِ ٱثْنَيْنِ وَمِنَ ٱلْبَقَرِ ٱثْنَيْنِ ۗ قُلْ ءَآلذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ ٱلْأُنثَيَيْنِ أَمَّا ٱشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ ٱلْأُنثَيَيْنِ ۖ ﴾(من الآية ١٤٤ من سورة الأنعام)

﴿ وَأُحِلَّتْ لَكُمُ ٱلْأَنْعَٰمُ إِلَّا مَا يُتْلَىٰ عَلَيْكُمْ ﴾ (من الآية ٣٠ سورة الحج)

﴿ ٱللَّهُ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَنْعَٰمَ لِتَرْكَبُوا۟ مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾(غافر: ٧٩)

﴿ وَأَمْدَدْنَٰهُم بِفَٰكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ (الطور: ٢٢)

يكون الماء الجزء الأكبر من اللحوم، ويليه فى القدر البروتينات، ثم الدهون والڤيتامينات والأحماض والجليكوجين ويتفاوت تركيب اللحوم؛ تبعا لسلالة الحيوان وجنسه وعمره وظروفه ونوعه.

ويبين الجدول الآتى تحليل بعض أنواع اللحوم المختلفة، وما تحتويه من نسبة مئوية من بروتينات ودهون وكربوايدرات، وما يمد به ١٠٠جم من كل منها من طاقة حرارية.

ويتكون اللحم من العضلات، التى تكون حوالى نصف وزن الجسم، بالإضافة إلى الدهن والعظم وكذلك الأجزاء التى تؤكل من الماشية والأغنام والطيور والأسماك، ويمكن تقسيم اللحوم إلى أربعة أنواع :

١ - مقاطع اللحم.

٢ - الأجزاء العضلية مثل اللسان والقلب.

٣ - أجزاء غير عضلية مثل الكبد والكلاوى والمخ.

٤ - الدم.

فوائد اللحوم :

يعتبر اللحم من الأغذية الأساسية؛ لأنه غنى بالبروتينات، وهى العناصر الضرورية لبناء الجسم والنمو، ويمده بطاقة كبيرة، كما أن أكل اللحم المحتوى على الدهن يمد الجسم بالڤيتامينات الموجودة فى الدهون، واللحوم غنية بڤيتامين ب المركب، وبعض العناصر؛ خاصة الكلسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والبوتاسيوم .

اللحـــم	بروتين (٪)	دهن (٪)	كربوايدرات (٪)	الطاقة الحرارية
لحم بقرى	١٨.٥	١٨.١	٠.٤	٢٤٦
لحم بتلو	١٩.٧	٨.٥	٠.٤	١٦١
لحم ضأن	١٦.٥	٢٦.٧	٠.٢	٣١٧
لحم ماعز	٢٠.٧	٤.٣	٠.٥	١٢٧
لحم جملى	٢٢.٠	١.٠	٠.٥	١٠٠
كبد بقرى	١٩,٩	٣.٧	٣.٣	١٣٠
قلب بقرى	١٧.٦	١.١	٠.٣	١٦٧
رئة بقرى	١٥.٢	٢.٥	٠.٦	٨٨
طحال بقرى	١٧.٨	٤.٢	١.٠	١١٦
كلاوى بقرى	١٨.٤	٤.٥	٠.٤	١١٩
لسان بقرى	١٥.٧	١٧.٦	٠.١	٢٢٨

واللحم مصدر مركز لعديد من المواد الغذائية، وسهل الهضم وذو قيمة طيبة، وهو متوازن بالنسبة لكميات المواد الغذائية التى يحتويها، وقد عرف منذ القدم بأنه مصدر عظيم للبروتينات وفيتامينات المجموعة ب المركب وبعض العناصر.

وتمد ١٠٠ جم من لحم مطهى، الجسم بنصف احتياجاته من البروتينات، بالإضافة إلى السعرات الحرارية يوميا. واللحم ضرورى لتجديد الدم ومقاومة الأمراض وبعض الوظائف الفسيولوچية الضرورية للجسم.

ويعتبر الكبد من الأغذية النافعة، وهو مخزن لمعظم المواد الغذائية ومصدر لكثير من الڤيتامينات مثل ڤيتامين أ ، د؛ خاصة ڤيتامين ب المركب؛ حيث يحتوى كبد الحيوانات على كميات هائلة منه، وهو مصدر للحديد بالإضافة إلى ما تحويه من بروتينات. ولهذا .. يستعمل لعلاج امراض فقر الدم والكلى والمخ، وهو لذلك من الأغذية الممتازة.

والمخ غنى بعنصر الفوسفور وبعض العناصر الأخرى، التى يحتاجها الجسم بكميات قليلة مثل الزنك والنحاس، وهو غنى كذلك بالمواد الدهنية المفيدة للجسم.

ب - الطيور

قال تعالى :

﴿ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾ (الواقعة : ٢١)

وأهم الطيور التى يتغذى بها الإنسان، هى الدواجن ومنها : الدجاج، وللدواجن أهمية بالغة فى التغذية. ويتكون الدجاج فى المتوسط من ١٧,٧٪ عظام، ٢٧,١ ٪ متخلفات، ٣٩٪ لحم، ٧,٤٪ جلد، ٧,٢٪ احشاء قابلة للأكل، و ١,٥ ٪ دهن وقونصة خام.

ويتكون لحم الدجاج فى المتوسط من ٦٥,٣٣٪ ماء، ٤,٥٪، ٨٩٪ رماد،

و٢١,٣ ٪ بروتين. ويلاحظ أن تغذية وتسمين الدواجن تؤثر فى القيمة الغذائية للحم الدواجن؛ فيحل الدهن محل بعض الماء فى الانسجة، وتنخفض نسبة البروتين قليلا، وتزداد القيمة الحرارية، ويصبح اللحم شهيا.

ويحتوى كبد الطيور على كمية كبيرة من ڤيتامين أ، الذى يفيد فى علاج مرض العشى الليلى، ويحافظ على سلامة الأنسجة، وكذلك ڤيتامين (د) الذى يفيد فى علاج الكساح عند الأطفال، ولين العظام فى السيدات الحوامل والوالدات.

وتحتوى لحوم الدواجن على الأحماض الأمينية الآتية وهى لازمه للنمو وبناء الجسم :

٪	٪
٥,٦٨ جليسين	٣,٢١ حمض إسبارتيك
٢,٢٨ الانيسين	١٦,٤٨ حمض جلوتاميك
١١,٩ ليوسين	٢,١٦ تيروزين
٤,٧٤ برولين	٦,٥ ارجنين
٣,٥٢ فينايل الاسنين	٢,٤٥ هسترين
٧,٤ ليسين	

ولايحتوى دهن الدواجن على أحماض صلبة غير مشبعة، وتقدر نسبة الأحماض الدهنية المشبعه بحوالى ٣٠-٣٥٪ من مجموع الأحماض، وهى تختلف تماما عن الأحماض المشبعة، التى توجد فى الأبقار والغنم. ويوجد حوالى ٦٥٪ على الأقل من الأحماض الدهنية غير المشبعة من مجموعة

الأحماض المحتوية على ١٨ ذرة من الكربون. ويختلف تركيب الدهون باختلاف مواضعها فى الطيور (الصدر الأبيض - اللحم الداكن فى الفخذين - لحم البطن).

جـ - الأسماك :

قال تعالى :

﴿ أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴾ (المائدة : ٩٦)

﴿ وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذْبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شَرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمِن كُلٍّ تَأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُونَ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا ﴾ (فاطر: ١٢)

تتفاوت أصناف الأسماك فى التركيب الكيميائى، كما أن أسماك الصنف الواحد تتفاوت كثيراً فى تركيبها، خصوصا فى نسبة الدهون.

ويتميز دهن الأسماك باحتوائه على كوليسترول وفوسفوليبيداتو وأهمها الليسيسين، وإن الزيت المستخرج من كبد الأسماك؛ خاصة كبد الحوت، اغناها فى فيتامين أ ، د وتتراوح نسبة الرماد فى أصناف السمك المختلفة من ١-١,٥٪.

وتختلف نسبة البروتين فى الأصناف المختلفة للأسماك، ويلاحظ فى الأسماك ارتفاع نسبة الكالسيوم والنحاس والحديد والمغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والاسترنشيوم، كما يوجد الألمونيوم والفلور والليثيوم والمنجنيز بنسب متوسطة، والباريوم والكروم والرصاص والسليكون والبزموت والفاناديوم والزنك بنسب ضئيلة للغاية، وقد تحتوى بعض الأسماك على آثار

ضئيلة من البورون والنيكل والفضة والقصدير.

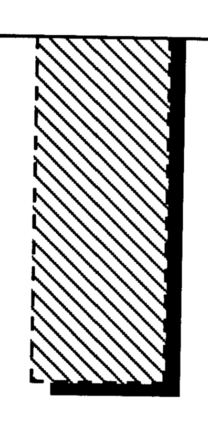
وتعتبر نسبة الفلور المرتفعة فى الأسماك، وهى خمسة أجزاء فى المليون، غير ضارة بأسنان الإنسان، لاتحاد معظمه على هيئة مواد عضوية.

بتحليل زيوت الأسماك وجد أنها مكونة من أسترات أحماض دهنية مع الجليسرين واستيرولات وايثيرات الجليسرين، وفوسفو ليبدات، وفيتامينات، وصبغة ،وشموع ومواد نتروجينية ذائبة، وايدروكربونات وكحولات دهنية. وأعلى هذه المركبات نسبة فى زيت السمك هى استرات الأحماض الدهنية، التى تكون حوالى ٩٥٪ من الزيت.

وتقدر نسبة الأحماض الدهنية المشبعة من زيت السمك بحوالى ١٠-٢٥٪ من مجموع الأحماض الدهنية فى الزيت، وأكثر هذه الأحماض وجوداً هو البالمتيك ويليه الميرستيك، أما حمض الاستياريك فيوجد بنسبة ضئيلة للغاية فى معظم أنواع السمك.

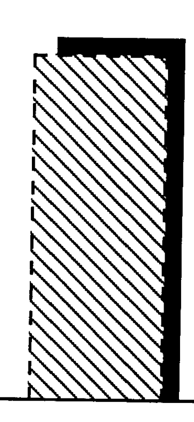
ويعتبر زيت كبد الأسماك أفضل مصادر فيتامين أ، الذى يقى الإنسان من مرض العشى الليلى، ويحافظ على سلامة الأنسجة، ويتوفر فيتامين د الذى يقى الأطفال من مرض الكساح، ويساعد السيدات الحوامل والوالدات فى التخلص من لين العظام. ولحوم الأسماك سهلة الهضم لهذا فهى ذات فائدة كبرى لمرضى قرحة المعدة والإثنى عشر. ويوجد الريبوفلافين، وهو أحد اعضاء فيتامين ب المركب، فى لحوم الأسماك.

* * * *



الفصل الرابـع

الزروع والحـــب والخضروات
التى وردت فى القرآن الكريم



وردت الزروع والحب والخضروات ومنتجاتها من بقول وعدس وبصل وخردل وريحان، وذُكرت أجزاء النبات، مثل الورق والطلع والأزهار والسنابل والثمار، فى آيات عديدة من القرآن الكريم.

قال تعالى :

﴿ لِنُخْرِجَ بِهِۦ حَبًّا وَنَبَاتًا ﴾ (النبأ: ١٥)

أى لنخرج بهذا الماء حبا ونباتا، غذاء للناس والحيوان.

﴿ فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴾ (عبس: ٢٧)

فأنبتنا فى الأرض حبا يقتات منه الناس ويدخرونه.

﴿ وَٱلَّذِىٓ أَخْرَجَ ٱلْمَرْعَىٰ ۝٤ فَجَعَلَهُۥ غُثَآءً أَحْوَىٰ ﴾ (الأعلى: ٤-٥)

الله سبحانه وتعالى هو الذى أخرج المرعى؛ أى ماترعاه الدواب من الأرض من صنوف النباتات؛ فصيّره بعد الخضرة يابسا مسوداً. والغُثاء هو الزبد واليابس الصلب، والأحوى هو اللون الأخضر المائل إلى السواد.

وقد بينت الآية حقبة من تاريخ الأرض وجيولوجيتها، مثل خلق البشر .. فقد خلق الله الأرض وسوّاها، وقدّر اليابس والماء والجبال والبحار والأنهار، وظهرت النباتات دون أن يزرعها أحد، وتنوعت صورها قبل وجود الإنسان والحيوان، وغطت جزءاً من الأرض هو المرعى. الأخضر ثم بتوالى القرون .. تحللت هذه النباتات، واستحالت إلى كتلة صلبة، وأصبح لونها قاتما شبة أسود، حتى تتحول فى النهاية إلى فحم أسود.

الحَبّ

قال تعالى :

﴿ إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَىٰ ۖ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ۚ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ ۖ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ ﴾ (الأنعام: ٩٥)

﴿ وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جَنَّاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ ﴾ (ق : ٩)

أى ونزلنا من السماء ماء كثير الخير والبركات؛ فأنبتنا به جنات ذات أشجار وأزهار وثمار، وأخر جنا به حب الزرع الذى يُحصد.

﴿ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴾ (الرحمن: ١٢)

أى فى الجنة الحب ذو القشر، وفيها كل نبت طيب الرائحة.

﴿ أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ ﴿٦٣﴾ أَأَنْتُمْ تَزْرَعُونَهُ أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ ﴾ (الواقعة: ٦٣-٦٤)

أفرأيتم ما تبذرونه من الحب فى الإرض، أأنتم تنبتونه أم نحن المنبتون له وحدنا، سبحانك يارب لا إله إلا انت وحدك، جلت قدرتك.

والحب – كما ورد فى المعاجم – ما يكون فى السنبل والأكمام كالقمح والشعير والذرة والأرز وغيرها، وهو نوع من الثمار، يعرف فى علم النبات بالبرة، وهى فى المعتاد غنية بالكربوايدرات؛ وبها كذلك بروتينات وقليل من الدهون. وقيل إن الحب فى القرآن الكريم هو الكبر والشعير وما يتغذى به عامة.

١ - القمح :

يعتبر القمح ومنتجاته والخبز من مواد الغذاء الأساسية للإنسان. ومصر من البلاد التى تستهلك كميات كبيرة من القمح، ويعتبر القمح الغذاء الأساسى للإنسان؛ لعلو قيمته الحرارية حيث يعطى الرغيف من الخبز حوالى ٣٥٠ سعراً حراريا.

وقد وُجد أن الخبز الأبيض الخالص ينقصه كثير من الفيتامينات الموجودة فى الردة (السن)، ويحتوى الخبز الأبيض، وهو المحضر من القمح بعد نزع القشرة الخارجية للحبة، والتى تعرف بعد طحنها بالردة (النخالة) على ربع ما يحتويه الخبز الأسمر من فيتامين ب المركب.

والقمح من اقدم وأهم المحاصيل فى العالم، وهو نبات عشبى، له ساق أسطوانية جوفاء، ذات عقد مصمتة، وتحمل صفين من الأوراق، لها قواعد غمدية، وذات نصل شريطى متوازى التعرض. وتتركب النورة - أى السبنلة - من عدد من السنبلات، وتشمل حبة القمح على جنين يكون حوالى ٢٪ من وزنها وعلى سويداء (اندوسبرم) يكون معظم حجم الحبة؛ أى حوالى ٨٥٪ منها، وتغلفها قشرة تكون حوالى ١٣٪ من وزنها. ويحتوى الجنين على مواد بروتينية ودهنية واملاح معدنية وفيتامينات، ولكنه خال من النشا؛ ولذا يظهر شبه شفاف. أما السويداء .. فغنى جداً بالمواد النشوية، وبه كذلك قليل من المواد السكرية والمواد البروتينية، ولذا يظهر أبيض، أما القشرة فغنية بالأملاح المعدنية وبالمواد الليفية، وبها قليل من المواد البروتينية والفيتامينات، وتستخرج من حبوب القمح بعد طحنها ونخلها الأصناف الآتية :

١ - **الردة أو النخالة** وهى تتكون أساساً من غلاف الحبة، وهى غنية بالأملاح المعدنية والمواد الليفية، وبها قليل من المواد الأخرى، ولذلك.. فقيمتها الغذائية قليلة، إلا أنها قد تمنع الإمساك.

٢ - **الدقيق الكامل أو المخلوط** : وهو يشتمل على دقيق القمح كله بعد استخراج الردة منه، وقيمته الغذائية كبيرة. إلا أن الفساد يتطرق إليه بسرعة عند تخزينه ويتغير طعمه ورائحته ويصبح زنخا، ولذا فاستعماله قليل.

٣ - **السنّ** : ويشتمل أساسا على الجنين وقليل من الاندوسبرم، ولذا .. فهو فقير فى المواد النشوية. غنى بالبروتينات، ويصلح غذاء لمرضى السكر.

٤ - **الدقيق الأبيض** : وهو خال من الردة والسن، ويستخرج بنسبة ٧٠٪ تقريبا من حبة القمح وهو فقير فى الأملاح المعدنية والألياف والفيتامينات، ولكنه غنى بالنشا ويحتفظ بخواصه عند تخزينه، دون أن يتطرق إليه الفساد. والدقيق الأبيض هو الشائع الاستعمال الآن؛ لأنه أسهل تمثيلا فى جسم الإنسان، الذى يحضر منه الخبز فى البلاد المتمدينة. ولكى يعوض النقص فى الدقيق الأبيض .. فكثيراً ما تضاف إليه بعض الأملاح المعدنية، وكذلك بعض المواد الغنية بفيتامين ب المركب، ويسمى فى هذه الحالة **«دقيقاً محسّناً»**.

ويحتوى دقيق القمح الأبيض على ١٥٪ ماء، ٩-١٥٪ بروتينات، ٠,٥-١,٥٪ دهون، ٦٥ - ٧٠٪ نشا، ٠,٥ - ١ ٪ ألياف، ٠,٣ - ٨ ٪ رماد. ومن بين بروتينات دقيق القمح نوع خاص يسمى جلوتين، والقمح أغنى

الحبوب بالجلوتين، ولذا .. فدقيق القمح أصلح مايُصنع منه الخبز، بينما الأرز والذرة فقيران فى الجلوتين.

ومع أن الذرة فقير أيضا فى مادة الجلوتين .. إلا أنه شائع الاستعمال فى صناعة الخبز فى ريف مصر، وكثيراً ما تضاف إليه بعض المواد مثل الحلبة والقمح.

ويماثل الشعير القمح فى قيمته الغذائية .. إلا أنه يحتوى على مواد بروتينية أقل من القمح؛ ولذلك يصعب عمل الخبز من الشعير.

وفى ريف مصر .. يصنع الفلاحون الخبز من أنواع من الذرة البيضاء والصفراء، التى تحتوى على فيتامين ب المركب بكمية تعادل الموجودة فى القمح، ولكنها فقيرة فى العامل المانع للبلاجرا (النياسين). وكثيراً مايُصاب به الأهالى، الذين يعتمدون أساساً على الذرة فى غذائهم.

والأرز من الحبوب الفقيرة فى المواد البروتينية والأملاح المعدنية والفيتامينات، والمواد البروتينية به أقل فى القيمة الغذائية من مثيلاتها فى القمح والذرة، ولذلك .. فلا يُعتمد عليه فى صناعة الخبز أو فى بناء الجسم. وعندما يكون الأرز بمفرده غذاء أساسيا .. يجب أن يضاف إلى الغذاء عناصر أخرى، مثل اللبن والبقول والخضروات، والفاكهه؛ لجعله ذى قيمة غذائية مناسبة. وقد لوحظ أن أهالى الصين واليابان الذين يعتمدون على الأرز كغذاء أساسى، يصابون بمرض البرى برى الذى يصيب الجهاز العصبى. وقد ذُكر الحبّ فى القرآن الكريم فى آيات كثيرة، كما رأيت، لما له من فوائد غذائية، وأنه من نعم الله تعالى على الإنسان فى غذائه وقوام حياته.

٢ – البقول :

البقل فى القرآن هو ما اخضرت به الأرض، أما ماهو متعارف عليه .. الآن فهو كل مأكول من نباتات الفصيلة القرنية، ولم يذكر فى القرآن من البقول إلا العدس صراحة، ولكن الشئ بالشئ يُذكر ونتحدث هنا عن البقول عامة، ونخص بالذكر الشائع الاستعمال منها الآن، وهو الفول والبازلاء واللوبيا والحلبة.

قال تعالى :

﴿ وَإِذْ قُلْتُمْ يَـٰمُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ فَٱدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنۢبِتُ ٱلْأَرْضُ مِنۢ بَقْلِهَا وَقِثَّآئِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ ٱلَّذِى هُوَ أَدْنَىٰ بِٱلَّذِى هُوَ خَيْرٌ ۚ ٱهْبِطُوا۟ مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ ۗ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ ٱلذِّلَّةُ وَٱلْمَسْكَنَةُ وَبَآءُو بِغَضَبٍ مِّنَ ٱللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا۟ يَكْفُرُونَ بِـَٔايَـٰتِ ٱللَّهِ وَيَقْتُلُونَ ٱلنَّبِيِّـۧنَ بِغَيْرِ ٱلْحَقِّ ۗ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوا۟ وَّكَانُوا۟ يَعْتَدُونَ ﴾ (البقرة: ٦١)

والآية نزلت في يهود بنى إسرائيل قوم موسى، عليه وعلى نبينا الصلاة والسلام.

<u>اللغة :</u> قثائها : اللفته تشبه الخيار

فومها : أى الثوم

وتعتبر البقول غنية نسبيا بالمواد البروتينية، وهى أقل قيمة من البروتينات الحيوانية، وأهم البقول هى : الفول والعدس والبازلاء واللوبيا والحلبة.

ويتناولها الإنسان بجانب الخضر والفواكه والخبز؛ لاتمام قيمتها الغذائية.

* الــفـــول :

ويحتوى الفول على كميات كبيرة من فيتامين ب١ ، ب٢ وعناصر الحديد والكالسيوم والفسفور. ويتكون فيتامين جـ فى الفول بعد إنباته (الفول النابت)، ويعتبر من الأغذية الرخيصة ذات القيمة العالية عند تناوله مع الخبز والخضروات.

* الــفـــول الســـودانى :

الفول السودانى هو بذور نبات الفول السودانى (زراكيس هيبوجيا – لينه) من الفصيلة القرنية، وهو نبات حولى، يزرع فى مصر وفى بلاد كثيرة من بلاد المنطقة الحرة وشبة الحارة، ويبلغ طول النبات من ٣٠ – ٦٠ سم، ويتميز بخاصية دفن الثمار فى الأرض؛ حيث تنمو أعناق الأزهار إلى أسفل، ومن ثم.. تدفن الثمار الصغيرة فى الأرض كى يتم نضجها.

وتحتوى البذور على ٤٠–٥٠٪ من زيت دهنى، ٢٥–٣٠٪ بروتينات، ١٥ – ٢٠ ٪ نشا، ويتكون زيت الفول السودانى أساساً من جلسريدات أحماض الأراضيك والاستياريك واللجنوسيريك والأوليك والهيبوجيك واللينوليك، وبالاضافة إلى أنه غنى بالدهون والبروتينات .. فإنه يحتوى على فيتامين ب١ ، ب٢ وحمض النيكوتيك وفيتامين هـ . وكذلك فيتامين ب٦ ، وتحتوى القشرة الحمراء على نسبة كبيرة من فيتامين ب١ ، والتى تُفقد عادة. والثمار فقيرة فى فيتامينى أ ، جـ ، وهى غنية بالليسيسين، ويّحضر من البذور نوع من الزبد.

فــوائــده :

للفول السودانى قيمة غذائية تماثل البقول، وهو ذو قيمة حرارية عالية

ومن مولدات الطاقة؛ لأنه يحتوى على مواد دهنية بنسبة كبيرة، ومواد بروتينية ذات قيمة عالية، وهو غنى بفتامين ب وعنصر الكالسيوم والفوسفور.

ويحضر الزيت من البذور بالعصر البارد، وهو يشبه زيت الزيتون فى الطعم والخواص الطبيعية والكيميائية، وله لون أصفر فاصل ورائحة ضعيفة وطعم زيتى.

ويحتوى الزيت على أحماض البالمتيك والاستياريك والاراسديك والبهنيك والأوليك واللينوليك، وهو لا يتزنخ بسرعة كالزيوت الأخرى. ولذا فهو مفيد للاستهلاك المنزلى، ويستخدم الزيت كملين، وبعد تعتيمه يدخل الزيت كمذيب فى مستحضرات الحقن.

وتنصح دساتير الأدوية باستخدام الزيت كبديل لزيت الزيتون، فى صناعة المراهم والمروخوان واللبخات والصابون، وكمذيب لحقن فيتامين أ و د. ويستخدم مستحلب الزيت كمغذ للأطفال.

* فـول الصـويـا :

فول الصويا هو بذور نبات جلايسين سويا، من الفصيلة القرنية، وهو عشب حولى يزرع فى أماكن متعددة من العالم ، وبذوره بيضاء مستديرة، يبلغ طولها ٦ - ١١م، وعرضها ٥-٨م وسمكها ٤ - ٧ م، وتزن كل مائة بذرة منها ١٤,٥-٣٣جم، ولونها أصفر فاصل أو أصفر بقرى، وهناك نوعان لونهما بنى أو أسود، واحيانا .. نجد منهما نسبة قليلة من البذور الصفراء. والقصرة قاسية شفافة نوعا ما، وتوجد السّره فى وسط إحدى الحواف الطويلة، وطولها من ٣ - ٤ م. وبأحد طرفيها يوجد النقير، وعلى الطرف الآخر يوجد استروفيول صغير، ويملأ الجنين البذرة تماما، ويتكون من فلقتين كبيرتين محدبتين مسطحتين،

ومن سويقة تحت فلقية وجُذير صغيرتين وريشه. ويحتوى فول الصويا على حوالى ١٨ ٪ زيت ثابت، وحوالى ٥٣٨ بروتينات، وعلى الإنزيم يوربيز، ورماد حوالى ٥ ٪، ورطوبة حوالى ١١ ٪.

وزيت فول الصويا أصفر ذهبى اللون، يحتوى على حوالى ١٢ ٪ من جليسرين حمض البلمتيك، وحوالى ٨٠ ٪ من جلسريدات أحماض الأوليك واللينوليك واللينولينيك.

*** العـدس :**

العدس غنى بالبروتين والأملاح المعدنية، مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور، وبعض الفيتامينات. والعدس طعام وقودى مفيد ومركز؛ لأنه لا يحوى من الماء إلا ٨ ٪ فقط وهو غنى جداً بالبروتينات (٢٥ ٪) وبذلك يفوق سائر البقول الأخرى فى هذه المادة الغذائية وهو غنى بالمعادن خاصة الكالسيوم والحديد. ويحتوى على ٣ ٪ من الأملاح المعدنية، وهو غنى كذلك بالنشا الذى يشبه فى خواصه نشا الفول وبقية البقول. ولكن العدس فقير فى الدهن؛ اذ لا يحوى سوى ٣ ٪ منه.

ويتميز العدس الكامل (أبو جبة) بأنه أغنى من العدس المقشور؛ خاصة فى المعدنيات بالأضافة إلى فيتامين ب.

*** البازلاء :**

تحتوى البازلاء الخضراء على مواد بروتينية ، وأملاح معدنية ، وفيتامين ب$_1$ ، ب$_2$ ، فيتامين أ ، جـ .

٣ - الحلبة :

الحلبة هى عشب حولى من الفصيلة القرنية، ويعرف علميا (تريجونيلا فينوم جريكم)، وموطنه الأصلى فى البلاد الواقعة على الشاطئ الشرقى للبحر الأبيض المتوسط، ويزرع فى كثير من البلاد العربية. ونبات الحلبة ذو أزهار بيضاء، ويشبه نبات البرسيم .ويبلغ طول بذور الحلبة حوالى ٤-٦م و٢-٣م فى العرض، و٢م فى السمك، وهى صلدة جافة ولونها ذهبى، وملفطحة، وشكلها شبه معين غير منتظم. وتحتوى الحلبة على ٢٨ ٪ مادة غروية موجودة فى أندوسبرم البذرة، كما تحتوى البذور على حوالى ٢٢ ٪ بروتينات، و٥٦٪ زيت ثابت وقلوانين هما تريجونلين وكولين.

عرف الأطباء القدامى فضل الحلبة عند العرب وفى تركيا واليونان، وقالوا عنها «لو علم الناس منافعها لاشتروها بوزنها ذهبا».

وكذا ابن القيم فى كتاب «الطب النبوى» عن القاسم بن عبد الرحمن أن رسول الله ﷺ قال : «استشفوا بالحلبة»، وذكر أيضا أن رسول الله ﷺ زار سعد بن أبى وقاص بمكة، وهو طريح الفراش مريضا؛ فقال : «ادعوا له طبيباً» فدعى الحارث بن كلدة فنظر إليه ووصف له الحلبة، مع تمر عجوة رطبة يطبخان فيحساها، ففعل ذلك فشفى.

فوائد الحلبة :

للحلبة فوائد عدة فهى تستعمل بهاراً وتابلاً، يحسن نكهة الطعام ويحفظه، ومشروبا ساخنا، كما أنها غذاء ومدرة للبن، وهناك مستحضرات من الحلبة لإدرار اللبن.

وظهر من التجارب العملية أن زيت الحلبة يحتوى على عامل فعال لإدرار اللبن، وظهر من التجارب أنه إذا أُعطى زيت الحلبة للمرضعات اللواتى يعانين قلة اللبن (٢٠نقطة) ثلاث مرات يوميا يتضاعف حليبهن، ويزداد حجم الثدى وتتفتح شهيتهن للأكل، طيلة فترة تناول زيت الحلبة. ومن هنا .. ظهرت أهمية زيت الحلبة، إذ إن لبن الأم هو الغذاء الطبيعى للطفل؛ فضلا عن دوره فى منع إصابة الرضيع بالنزلات المعوية.

وتناول شراب الحلبة قبل الأكل يفيد كثيراً فى تقوية عضلات المعدة، وزيادة إفرازاتها ومساعدة الهضم، وقد يؤخذ شراب الحلبة بعد إضافة اللبن إليه، وهذا يكسبه قيمة غذائية عالية. وهذا الشراب يفيد المعدة والأمعاء والصفراء، ويساعد فى هضم الغذاء وامتصاصه، وعلى إزالة الأمساك. والحلبة فضلا على ذلك تدر البول وتزيد إفراز اللبن، وتساعد على نزول الطمث والحيض.

وقد قيل إنها تساعد على زوال الأورام إذا أُخذت بالفم، أو إذا صُنعت كعجينة توضع على مكان الورم نفسه. هذا .. وقد تطحن الحلبة، ويضاف مطحونها إلى الدقيق فى صنع الخبز. ويمتاز هذا النوع من الخبز؛ لاحتوائه على محتويات الحلبة التى تزيد فى قيمته الغذائية، وتجعله ذا قيمة طبية كذلك، حيث يدر اللبن ويمنع الإمساك، هذا بالإضافة إلى أن الحلبة تحتوى على أملاح الحديد والكالسيوم والفوسفور المفيد للجسم، كما تحتوى على فيتامين (ب) أما فيتامين (جـ) .. فيوجد فقط فى الحلبة عند انباتها. ولذلك .. كانت الحلبة المنبتة من ألذ وأحسن الأغذية الغنية بفيتامين (جـ)، ويستعمل مغلى الحلبة لتحسين الجسم، ويساعد مرضى البول السكرى فى شفاء الجروح التى تصيبهم كما يفيد فى معالجة الالتهابات الرئوية والنزلات المعوية، والإمساك الشديد

والبواسير، ويُستعمل مغلى الحلبة للغرغرة فى التهاب اللوزتين، ومرض الدفتريا، وللشرب ملعقة كبيرة ٣-٤ مرات يوميا؛ لتسكين سعال المصابين بالتدرن الرئوى.

أما لبخ بذور الحلبة .. فلا يعادلها أى دواء فى معالجة الدمامل وفتحها وشفائها، وكذلك معالجة الخراريج بأنواعها، وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور والاكزيما والالام العضلية والروماتيزمية والقروح المستعصية للشفاء فى الأقدام. كما أن الغسل بمغلى الحلبة يعيد إلى الجلد المتشقق نعومته وطراوته. وتعمل لبخة بمزج كمية من مسحوق الحلبة، فى وعاء مع كمية من الماء الفاتر، مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوى على هذا المزيج فى إناء ثان أوسع، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريبا، إلى أن يصبح لونه أشد دكنة وقوامه كالعجين المرن. بذلك .. يتم عمل اللبخة فتفرد ساخنه بغلظ سنتيمتر واحد فوق المكان المراد معالجته مباشرة على الجلد، وتغطي بقطعة قماش من الكتان، وقطعة أكبر من القماش الصوفى لتحفظ الحرارة، وتجدد اللبخة مراراً فى اليوم.

ويستعمل مرهم الحلبة لتدليك القدمين مساء قبل النوم، لمعالجة الزكام وبرودة الأقدام، ولعمل المرهم .. يمزج مسحوق الحلبة مع بعض فصوص مهروسة من الثوم، ويضاف إلى المزيج بعض زيت الزيتون، ثم يطلى به باطن القدمين فى المساء عند النوم، ويلبس فوقها شراب ليظل المرهم عليهما حتى الصباح

ومن أهم مكونات الحلبة وأفيدها للأمعاء احتوائها على ٢٨٪ من وزنها، وهى نسبة عالية جداً من المادة الهلامية، التى تحمى الغشاء المبطن للإمعاء، وتنزل عليه كالبلسم الشافى، وتعينه على تجديد خلاياه بعد الأطعمة الحادة، التى يلامسها مثل الفلفل والشطة وأمثالها.

٤ - البصل :

عشب حولى ذو جذور ليفية من فصيلة الزنبقيات، معروف ولا يحتاج إلى الوصف. ويوجد نوعان الأحمر والأبيض ولا فرق بينهما من الوجهة الطبية، غير أن الأبيض يفضل للأكل لأنه أقل حدة من الأحمر، والبصل لا تستكمل فوائده الطبيه، إلا بعد نضجه تماما؛ أى بعد أن ييبس ماهو ظاهر من النبتة فوق الأرض.

والمواد الفعالة فى البصل كثيرة جدا، ومنها زيت فى تركيبة كثير من الكبريت وڤيتامين ٢ (س)، ومادة الجلوكوتين التى تعادل الأنسولين بمفعولها، فى تحديد نسبة السكر فى الدم. ومن مواد البصل الفعالة أيضا ماهو مؤثر على القلب والدورة الدموية، وأخرى مدرة للبول والصفراء، ومواد ملينة للبطن ومقوية للأعصاب، وهرمون جنسى يقوى القدرة الجنسية ومواد أخرى كثيرة فلا عجب من اتساع المجال جداً لاستعمال البصل فى الطب. وقد استعمله أطباء اليونان القدامى فى معالجة كثير من الأمراض، وأثبت الطب الحديث بتجاربه أنهم كانوا على صواب فى ذلك.

وفى كتاب الطب النبوى لابن القيم .. تطالعنا رواية أبو داود فى سننه عن عائشة رضى الله عنها : أنها سُئلت عن البصل، فقالت : «إن آخر طعام أكله ﷺ كان فيه بصل».

وثبت عنه فى الصحيحين : «إنه منع آكله من دخول المسجد» وفى السنن «أنه ﷺ أمر آكله وآكل الثوم : أن يميتهما طبخاً»

فوائده واستعمالاته الطبية :

أثبتت الأبحاث أن البصل يساعد على الوقاية من جلطات الدم، ويخفف

الإصابة من تصلب الشرايين، ولا تختلف أهميته باختلاف طرق استعماله، سواء كان مسلوقا أو مشويا أو مقليا أو طازجا.

وقد توصل علماء روسيا - بعد تجارب عديدة - أن البصل علاج ناجح لتصلب الشرايين وضغط الدم والاضطرابات المعوية والذبحة الصدرية كما أنه يساعد فى قتل الميكروبات مثل ميكروب الدفتيريا والسل، ويشفى الجروح المتقيحة، وقد تمكنوا من استخراج دواء من عصير البصل الطازج، يمتاز بتأثيره الفورى فى علاج أمراض الجهاز الهضمى والقلب، وأن تناول البصل الطازج يؤدى إلى خفض الكوليسترول فى الدم، الذى يؤدى إلى الذبحة الصدرية.

وتعالج كالو (مسامير) أصابع القدم بوضع بضع شرائح من البصل فوقها فى المساء، وتثبيتها بضماد أو قطع من المشمع اللاصق حتى الصباح، وتكرر العملية كل مساء إلى أن يتم نز الكالو فى حمام للقدم بالماء الساخن والصابون، وتزال الثآليل بسهولة بتضميدها بشرائح من البصل، مشبعة بالخل وتثبيتها فوقها بمشمع لاصق.

ويستعمل عصير البصل لمعالجة الأورام والندب المتضخمة، وتسكين آلام الأطراف المبتورة بطليها بالعصير من الخارج، ويدلك جلد فروة الرأس بعصير البصل؛ لمعالجة سقوط الشعر. كما يستعمل مرهمه لمعالجة آلام القدمين الموضعية، الناتجة عن ضغط الحذاء الضيق، ويعمل المرهم بمزج العصير الطازج بشحم الدجاج المذاب بالتسخين.

ويعالج البعض القروح النتنة المملوءة بالنخرة (اللحم الميت)، بتلبيخها بمزيج من البصل المجروش وزيت الزيتون.

ولمعالجة فقدان شفافية عدسة العين (الماء الأبيض) فى سن الشيخوخة .. تقطر العين بمزيج من عصارة البصل والعسل بأجزاء متساوية.

ويعالج السعال عند الأطفال بجرعات صغيرة ومتعددة (ملعقة صغيرة) من العسل المطبوخ بالعسل أو سكر النبات. وتعالج نوبات السعال الديكى وغيرها بمعقود البصل؛ بطبخ شرائح من البصل فى سكر النبات؛ لعمل (شراب) يعطى منه ملعقة كبيرة كل ساعتين.

وتعالج نوبات الربو بإعطاء ملعقة صغيرة، كل ثلاث ساعات، من مزيج البصل مع العسل بأجزاء متساوية، وأكل بصلة متوسطة الحجم يوميا يخفض كمية السكر فى دم المصابين بالبول السكرى كالأنسولين، ويقلل عندهم جفاف الفم، والشعور بالعطش .. وبالتالى شرب السوائل.

كما أن أكل البصل الطازج يساعد على تطهير الجسم من أملاح الطعام، ويعيق نمو الجراثيم بجميع أنواعها فيه (جراثيم التقيح فى الدمامل وغيرها، وجراثيم التيفود فى الأمعاء، وجراثيم السيلان فى الجهاز التناسلى، وجراثيم التهاب السحايا .. الخ)، هذا .. وتستعمل صبغة البصل؛ لمعالجة سوء الهضم والغازات المعوية.

ولطرد الديدان المعوية الشعرية ومعالجة البواسير .. تُستعمل أيضا حقن البصل الشرجية؛ بغلى نصف بصلة متوسطة الحجم لمدة ٣ دقائق فى لتر من الماء وتصفيته، بعد ذلك لحقنة فاتراً فى الشرج. وأخيراً .. يوصى بعض الأطباء بألا يخلو طعام المصابين بالسرطان والمعرضين للإصابة به من البصل فى جميع الوجبات؛ لأنه يكسبهم مناعة طبيعية ضد المرض على حد زعمهم.

٥ - الثـوم :

نبات الثوم من فصيلة الزنبقيات التى تشمل البصل والكرات .. معروف لا يحتاج للوصف، ويلاحظ أن رائحته الكريهة فى الفم، تضعف كثيراً إذا مُضغ معه (بقدونس) أو قطعة مِن التفاح. وموطن الثوم الأُصلى حوض البحر الأبيض المتوسط والبلاد المجاورة، ويزرع بكثرة لاستخدامه تابلا.

وقد جاء ذكره فى كتاب الطب النبوى لابن القيم فقال : هو قريب من البصل . وفى الحديث : «من أكلهما فليميتهما طبخا»، وأهدى إلى رسول الله ﷺ طعامٍ فيه ثوم، فأرسل به إلى أبى أيوب الأنصارى فقال : يارسول الله تكرهه وترسل به إلى ؟! فقال : «إنى أُناجى من لا تناجى»

ويحتوى الثوم على مواد كبريتية، وأهمها زيت طيار يحتوى على ثنائى أليل الكبريتيد، وأليل بروبيل الكبريتيد، والجلوكزيد أليين بالإضافة إلى انزيم الأليسين، كما يحتوى على حوالى ٥ ٪ من البروتينات، ٣٣ ٪ من المواد السكرية، ولكنه خال من الفيتامينات.

فوائده واستعمالاته الطبية :

استُعمل الثوم منذ القدم دواء منبها، ويُعطى فى الحميات؛ وبخاصة الحمى المتقطعة، وفى الكحة والأمراض التى تصيب الجسم بالهزال. كما أنه معرق ومدر للبول ومطهر للأمعاء، ومفيد فى علاج الدوسنتاريا الأميبية، ويوقف نمو البكتريا، وهو يذيب البللورات التى تتجمع فى الجسم. وبالتالى .. فهو يحول دون ترسيب مادة الكوليسترول على جدر الشرايين ولذلك يوصف علاجا لتصلب الشرايين، وضغط الدم العالى، وهو يؤثر تأثيراً مباشراً على عضلات

القلب فينشطها وينشط معظم الدورة الدموية. ولأبخرة الثوم والبصل نفس التأثير الناتج من عصيرهما، وقد ثبت أن ميكروبى الدفتريا والدوسنتاريا تموت بعد خمس دقائق من تعرضها للمواد الطيارة المنبعثة منهما، وثبت أن وضع الثوم والبصل مدة ٣ دقائق يعد كافيا لقتل جميع الميكروبات التى تكون بالفم، وإلى التعقيم وذلك لما يحتويه كل منهما على مادة كبريتية وإليها ترجع كل الصفات الشفائية لهما وتسمى فى الثوم «الأليسين».

وفى عام ١٩٧٣ عم وباء الانفلونزا معظم دول أوربا، وكانت ايطاليا وأسبانيا هى أقل البلاد تعرضا؛ للوباء نظراً لما هو معروف عنهم من ادمان سكانهما لأكل الثوم

وقد عبر العلماء عن المزايا المتعددة للثوم فى جملة بسيطة، تقول : «إن الثوم هو الصحة فكلوه». وقد ثبت من التجارب العملية أن الثوم ذو فاعلية ضد البكتريا السالبة والموجبة. كما أثبت العلماء حديثا أن للثوم تأثيراً مانعا لنمو الخلايا السرطانية، وهو شديد المقاومة لنزلات البرد، ويبرئ من السعال المزمن، ويفيد الأعصاب، وينشط القوة الجنسية فى الرجل والمرأة، ويفيد دهانا فى أمراض الصدر وصعوبة التنفس وسقوط الشعر. تسخن الفصوص مع كمية مماثلة من الفازلين فى هون صغير، ثم يغطى الهون ويوضع فى ماء ساخن مدة ساعتين، ثم يهرس ويمزج تدريجيا، ثم يسحق جيداً فيكون منه مرهم، يدهن به مكان الألم، والثوم معرق ومدر للبول والطمث. ومطبوخة بالماء أو الحليب يفيد شرابا فى الحصى الكلوى والمغص، ويستعمل لخفض الدم فص واحد على الريق يوميا. ويستعمل الثوم اليوم فى الولايات المتحدة واوروبا على هيئة مسحوق مجفف، يوضع على المائدة مع الملح. كما نجح الصيادلة والكيميائيون فى تقديم عصير

الثوم على هيئة أقراص مغطاة بمزيج من العسل. كما ينصح العلماء بتناول فص واحد من الثوم، كل صباح على الريق، مع كوب ماء للاستفادة من مزاياه المتعددة.

واستُعمل عصير الثوم فى حالة السل الحنجرى شرابا والسل الرئوى نشوقا، كما وصف بوضع عجينة منه على الجروح النتنة؛ ليوقف تقيحها، وقد جُربت هذه الوصفة خلال الحرب العالمية الأولى، واستعملها الجنود الألمان بنجاح. وقضم الثوم ببطء يمنع انتقال عدوى الرشح، ويحفظ البلعوم واللوزتين من الالتهاب، ويطرد الديدان الخيطية، ويُستعمل لطرد الحصى والرمل من الجسم، كما أنه مدر لافرازات الصفراء، وهو يقوى مناعة الجسم، ولذلك .. يوصى بأكله للوقاية من الأوبئة (التيفوس والكوليرا والتيفويد)، ولتنشيط الجسم عند تعرضه لمجهود شاق فى العمل أو السير الطويل. كما دلت التجارب الطبية أيضا على أن الثوم يقى إلى حد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال، ويفيد مرضى البول السكرى كثيراً لوقايتهم من مضاعفات المرض كضعف الذاكرة والخدر أو فقدان الحس للأطراف؛ نتيجة لإصابة الأوعية الدموية بأضرار السكر واختلال الدورة الدموية.

ولمعالجة قشرة فروة الرأس .. أفرم أربع بصلات من الثوم، وتوضع فى كمية من الكحول، فى زجاجة محكمة الغطاء وتترك هكذا لمدة اسبوع ،ثم يدلك بها فروة الرأس بعد هزها مرتين فى اليوم.

ويعالج الثوم الجرب بدلك الجسم كله بمزيج من الثوم والفازين ١ إلى ١ مرة واحدة فى اليوم، لمدة ٤ أيام، يعقبها حمام ساخن مع غلى الملابس الداخلية، وتجفيفها قبل استعمالها. كما أن عصيره بعد مزجه بالماء يُستعمل

غسولا للجروح والقروح؛ بالإضافة إلى أنه يزيل الصديد؛ فهو يخفف الألم إلى درجة كبيرة ويريح المصاب.

ومع أن الثوم كله فوائد .. فهو صعب الهضم مهيّج للمعدة والجهاز البولى، ولذا .. يمنع عن المصابين بضعف المعدة والقرحة والكلى؛ كما يمنع عن المرضعات حيث إن رائحته الكريهة تختلط باللبن فيأنفه الرضيع.

أما غير هؤلاء .. فيمكنهم استعمال الثوم؛ للاستفادة من فوائده الطبية الكثيرة؛ حيث إنه يغوص فى أعماق العروق، ويخرج العلل والسموم من أوطانها، ولا يستقيم معه فى البدن داء؛ لأنه ينشط الجهاز المناعى، ويجعله فى درجة عالية من النشاط لمقاومة الجراثيم والفيروسات والفطريات، التى تهاجم الجسم وتضعف مناعته، وتؤدى إلى مرض (ضعف المناعة) الشائع بين الشعوب، التى لا تستعمل الثوم فى وجباتها.

٦ - الخـردل :

ورد ذكره فى القرآن الكريم للدلالة على صغر حجم بذرته؛ فقال تعالى :

﴿ يَـٰبُنَيَّ إِنَّهَآ إِن تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ ﴾ (لقمان: ١٦)

﴿ وَنَضَعُ ٱلْمَوَٰزِينَ ٱلْقِسْطَ لِيَوْمِ ٱلْقِيَـٰمَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْـًٔا ۖ وَإِن كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا ۗ وَكَفَىٰ بِنَا حَـٰسِبِينَ ﴾ (الأنبياء: ٤٧)

وهناك نوعان من الخردل : الأسود والأبيض.

وهو من النباتات العشبية من فصيلة الصليبيات، فيه أنواع تنبت فى

الحقول مع الزرع وعلى حواشى الطرق، وتعد مضرة بالزروع، وتُستعمل بذورها فى الطب، وقد تزرع لتكون سماداً أخضر، أو لاستعمال بذورها تابلا أو دواء.

والعشبة يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر، والأسود منها نحو متر، ساقها مبرومة، أوراقها مجنحة ومسننة، تزهر فى شهرى يونية ويولية أزهاراً عنقودية وصفراء بذورها خشنة صفراء (خردل أبيض) أو سمراء (خردل اسود). وتظهر بذور الخردل الأبيض فى يوليه واغسطس، أما بذور الخردل الأسود؛ فتظهر فى يولية حتى سبتمبر.

والمادة الفعالة : شبة قلوية تسمى «الينالبين» مع زيت دهنى ومواد هلامية مساعدة للهضم، ويلاحظ أن الخردل الأسود أقوى مفعولا من الأبيض.

فوائده واستعمالاته الطبية :

كبر عامل فعال فى بذور الخردل حدة طعمه فى الفم، وهذه تفسدها الحرارة وتبطل مفعولها. لذلك .. يلاحظ عدم غلى بذور الخردل أو مسحوقها، وعدم تعريضها للماء الحار إلا عند الضرورة لاستعمالها فى الحمامات لأقصر مدة ممكنة.

حمام الخردل الكلى : يعمل بمزج مقدار ٢٠٠ جم من مسحوق البذور (خردل مطحون) بمقدار من الماء الفاتر، إلى أن يصبح كالعجينة، وتضاف هذه بعد ١/٢ ساعة إلى ماء الحمام الساخن، عند درجة ٣٧°م، ويمدد المريض بداخله لمدة ١٠ دقائق.

ويفيد حمام الخردل الكلى فى معالجة احتقان (التهاب) الرئة وضعف القلب؛ فالأطفال الذين تبرد أجسامهم فجأة ويزرق لونهم أو يصفر .. يوضعون

حالاً، ولمدة دقيقتين فى حمام خردلى ساخن.

الحمام الخردلى الجزئى (حمامات الساعدين والقدمين) : تعمل بإضافة ماء فاتر إلى ملعقتين كبيرتين من مسحوق البذور؛ لتصبح عجينة رخوة، تذاب فى ماء الحمام الجزئى (نصف تنكة) والساخن بدرجة ٥٣٧ ومدة الحمام (١٠) دقائق أيضا.

وتعمل الحمامات الجزئية للساعدين للمسنين لمعالجة النقرس، وعُسر التنفس، وضعف القلب، وفقدان الحس فى الأصابع (ضعف القلب الشيخوخى).

أما الحمامات القدمية الخردلية .. فتُعمل لمعالجة احتقان فى الرأس أو الصدر، والصداع والدوار (الدوخة). ومن شأنها ايضا أن تزيل بسرعة عسر التنفس، والشعور بالاختناق، الناتجين عن التهاب اللوزتين وتضخمهما، كما انها تدر الحيض المحتقن. وإذا شعر المريض فى الحمام الخردلى الكلى أو الجزئى بحرقان شديد فى الجلد، يرفع حالا من الحمام، ويغسل جلده بالماء الساخن لإزالة الخردل منه. ومفعول الخردل المطلوب هو تخريشه للجلد، على ألا يصل إلى درجة الحرق وتكوين الفقاقيع.

اللبخة الخردلية : تعمل بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفات؛ر لكى تصبح عجينة متماسكة، تفرد بغلظ ١/٢ م فوق قطعة من القماش وتوضع فوق الجلد مباشرة، وتزال بعد (٥ - ٣٠) ؛ دقيقة تبعا لما يشعر به المريض من حرقان فى موضع استعمالها . ويعالج باللبخة الخردلية الصداع العصبى بوضع اللبخة فوق مؤخرة الرأس، والآم المعدة (قرحة

المعـدة) بوضعـها فوق المعدة فى أعلى البطن، واحتقانات الرئة وما يرافقها من عُسْر التنفس، وذلك بوضع اللبخـة فوق الظهر. وتُعـالج التهـابات الحنجرة وفقدان الصوت (بحته) بلبخة خردلية فوق الحنجرة فى الرقـبة.

ومن المعروف أن مرض الحصبة تنخفض فيه درجة الحرارة؛ بمجرد ظهور الطفح . وللإسراع فى ظهوره .. يُلف جسم الطفل المريض بفوطة مغموسة فى ماء ساخـن ، أضيف إليه مقدار (٢ – ٣) ملاعق من مسحوق بذور الخردل، لمدة (٥ – ١٠) دقـائـق .

وتعالج التهابات الفم المصحوبة بقروح داخلية بغرغرة الخردل، وتعمل هذه بمزج ١٥ جم (٣ ملاعق صغيرة) من مسحوق الخردل مع نصف لتر (كوبين) من الماء الفاتر. أما تشققات جلد الأيدى وخشونتها .. فتعالج بتدليكها وغسلها بزبد الصابون؛ ممزوجاً بقليل من مسحوق الخردل. ولمعالجة تضخم الغدد اللمفاوية.. يعمل مرهم من البذور، ومزجها مع ٥٠ جم من الصابون المرن، وعند استعماله .. يُغطى الجلد السليم حول الغدة المتضخمة بالفازلينك لوقايته من مرهم الخردل وتخرشاته . أى (يحمر الجلد ويسبب التنفيط عند استعماله المستمر) .. وقد ثبت أن تناول حبتين من الخردل صباحا قبل الأكل ولمدة بضعة أيام، كاف للوقاية من الشلل النصفى (الناتج عن الجلطة بسبب تصلب الشرايين وازدياد ضغط الدم) . ويحسًن استعمال الخردل فى الطعام الشهية ويساعد على الهضم ويليّن البطن (ملين) ، ويطرد الغازات من الأمعاء ، ويخلط الخردل الأبيض بقليل من الأسود؛ ليكون المسحوق المعروق بالمستردة ؛ الذى يستعمل تابلا ولكن الجرعات الكبيرة منه تسبب القيء.

٧ – القثـاء (القـتة) :

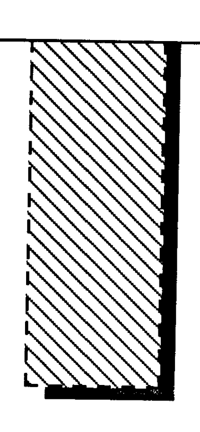
يشبة الخيار ومن نفس فصيلته، ولا يحتاج إلى تعريف. فى السنن من حديث عبد الله بن جعفر رضى الله عنه «أن رسول الله ﷺ كان يأكل القثاء بالرطب» رواه الترمذى وغيره.

قال عنه ابن القيم فى كتاب الطب النبوى : «القثاء بارد رطب فى الدرجة الثانية، مطفئ لحرارة المعدة الملتهبة بطئ الفساد فيها، نافع من وجع المثانة، ورائحته تنفع من الغشيان، وبذره يدر البول وورقه إذا اتخذ ضماداً نفع من عضة الكلب.

وهو بطئ الانحدار عن المعدة. برده مضر ببعضها. فينبغى أن يستعمل معه مايُصلحه ويكسر برودته ورطوبته. كما فعل النبى ﷺ ؛ إذ أكله بالرطب،؛ فإذا أُكل بتمر أو زبيب أو عسل، عدّله».

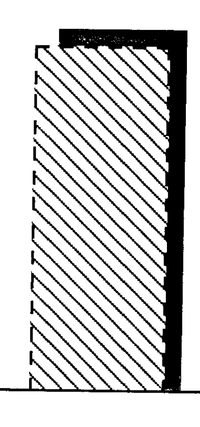
فوائده واستعمالاته فى الطب الحديث :

يشبه الخيار والمادة الفعالة به لم يُعرف تركيبها الكيماوى حتى الآن، وهى مرّة شبه قلوية، وتستعمل كمسكّن ومضاد للإسهال. ويستعمل المستحلب لمعالجة اضطرابات القلب العصبية (خفقان – تقطعّ النبض .. إلخ) فى سن اليأس، وكذلك لمعالجة أعراض الهستيريا والآلام العصبية؛ وباستعمال المستحلب لمدة طويلة. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، بنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء، ويُشرب منه (١–٢) فنجان فى اليوم. ولمعالجة اضطرابات القلب العصبية .. يُفضل استعمال مستحلب من أجزاء متساوية من الخليط التالى : ذنب الأسد، أزهار خرامى معروفة، بذور الكراويا، وجذور الناردين المخزنى.



الفصل الخامس

الأشجار والفواكه والثمار
التى وردت فى القرآن الكريم



وردت أنواع الفاكهة المختلفة والثمار والأشجار التى تحملها وتنبتها فى آيات عديدة من القرآن الكريم؛ خاصة أشجار وثمار النخيل والأعناب والزيتون والرمان، كما ذُكرت أجزاء هذه الأشجار من أوراق وينع وثمر وطلع وأعضاء النبات المختلفة، التى تؤخذ منها هذه الأنواع المتعددة من الأغذية والأدوية، كما أوردت بعض الآيات توجيهات كريمة إلى دراسة هذه الأنواع المتعددة من الثمار كمبادئ أساسية لدراسة علم النبات والعقاقير؛ بدراسة أشكالها المختلفة وأنواعها من رطب ويابس، وأفضلية بعضها على بعض فى المذاق والأكل، وما ينتج عن تخمير هذه الثمار، والسكر الذى ينتج من ذلك، وما تعطيه بعض الثمار من زيوت ودهون، وأصباغ، وأن هذه الرزق جميعه من الحدائق بأشجارها وثمارها وخيراتها .. إنما أنبته الخالق الكريم والبارئ الأعظم بحكمته وقدرته، وما كان الإنس والجن – وإن اجتمعوا – بقادرين أن ينبتوا شجرها، إلا بإذن الله القدير البصير.

ووردت أشجار أخرى، مختلفة فى مجال التشبيه، وبينت فيها أن بعضها نافع، والبعض الآخر غير نافع، وضربت مثلا فى تعذيب الكافرين المُعرضين عن ايات ا.

وإن المؤمن الخاشع قلبه ليسبح بعظمة خالقه وقدرته ووحدانيته، عندما يتدبر ربه سبحانه وتعالى النار التى نوقدها بالشجر الأخضر وترتيب النار على خضرة الشجر، وإن من يدرس هذه الأشجار وتركيبها ويعرف أثر الخضرة فى نمو الشجر، وفى بناء كيانه الخشبى على الأخص، وفى اختزان مافى ذلك الكيان من طاقة تبدو ناراً عند الاستيقاد؛ ليدرك سر ترتيب النار على الخضرة ،ويتبين عظمة الله وبلاغة القرآن وإعجازه.

(أ) الأشجار

ومن الآيات الكريمة التى وردت فى هذا المجال، نسوق الآيات الآتية :

١ - ﴿ وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ۖ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِن ثَمَرَةٍ رِّزْقًا ۙ قَالُوا هَٰذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِن قَبْلُ ۖ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا ۖ وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ ۖ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴾ (البقرة: ٢٥)

الجنة مثوى المؤمنين، فأخبر الذين صدقوا بالله ورسوله وكتابه، وأذعنوا للحق دون شك أو ارتياب، وعملوا الأعمال الصالحة الطيبة أخبرهم بخبر يسرهم ويشرح صدورهم، وهو أن الله أعد لهم جنات مثمرة، تتخللها الأنهار الجارية تحت أشجارها وقصورها، كلما رزقهم الله وهم فى هذه الجنات رزقا من بعض ثمارها .. قالوا إن هذا يشبه مارُزقنا به من قبل؛ لأن هذه الثمرات التى ينالونها تتشابه أفرادها فى الصورة والجنس، ولكنها تتمايز فى الطعم واللذة، ولهم فيها أيضا زوجات كاملات الطهارة ليس فيهم مايُعاب، وسيبقون فى هذه الجنة فى حياة أبدية لايخرجون منها.

٢ - ﴿ إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَىٰ ۖ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ۚ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ ۖ فَأَنَّىٰ تُؤْفَكُونَ ﴾ (الأنعام: ٩٥)

إن دلائل قدرة الله على البعث، واستحقاقه وحده للعبادة، وبعثه للناس من

قبورهم متوافرة متنوعة، فهو وحده الذى يشق الحبّ والنوى، ويُخرج منه النبات والشجر، ويُخرج الحى من الميت كالإنسان من التراب، ويُخرج الميت من الحى كاللبن من الحيوان، ذلك القادر العظيم هو الاله الحق؛ فليس هناك صارف يصرفكم عن عبادته إلى عبادة غيره.

٣ - ﴿ فَدَلَّىٰهُمَا بِغُرُورٍ ۚ فَلَمَّا ذَاقَا ٱلشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءَٰتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ ٱلْجَنَّةِ ۖ وَنَادَىٰهُمَا رَبُّهُمَآ أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَن تِلْكُمَا ٱلشَّجَرَةِ وَأَقُل لَّكُمَآ إِنَّ ٱلشَّيْطَٰنَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴾

(الأعراف:٢٢)

فساقهما الشيطان إلى الأكل من الشجرة بهذه الخدعة؛ فلما ذاقا طعمها، وانكشفت لهما عوراتهما، جعلا يجمعان بعض أوراق الشجر ليسترا بها عوراتهما، وعاتبهما ربهما، فنبههما إلى خطئهما قائلا : ألم أنهكما عن تلكما الشجرة وأخبركما أن الشيطان لكما عدوّ مبين، لا يريد لكما الخير.

٤ - ﴿ أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴾ (إبراهيم: ٢٤ - ٢٥)

ألم تعلم أيها الإنسان كيف بين الله مثلا لكلمة الحق الطيبة وكلمة الباطل الخبيثة، فمثل الكلمة الحسنة مثل شجرة حسنة المنفعة ثابتة دائمة، أصلها ضارب بجذورها فى الأرض وأفنانها مرتفعة عالية، تعطى ثمرها كل وقت بإذن ا؛ لإثمارها بإرادة خالقها، كذلك كلمة التوحيد ثابتة فى قلب المؤمن، وعمله يصعد إلى الله، وينال بركته وثوابه فى كل وقت. ويبين الله الأمثال

للناس، فيشبه المعاني بالمحسوسات؛ ليتعظوا فيؤمنوا.

٥ - ﴿ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ ٱجْتُثَّتْ مِن فَوْقِ ٱلْأَرْضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٍ ﴾ (ابراهيم: ٢٦)

ومثل الكلمة الباطلة؛ أى القول غير الحق، الذى لا يأتى إلا بالشر والضرر بشجرة خبيثة كأنها اقتلعت، غير ثابتة تقتلع بسهولة، كذلك كلمة الباطل داحضة لا ثبات لها، لأنها لم تعاضد بحجة.

٦ - ﴿ رَّبَّنَآ إِنِّيٓ أَسْكَنتُ مِن ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِندَ بَيْتِكَ ٱلْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ فَٱجْعَلْ أَفْـِٔدَةً مِّنَ ٱلنَّاسِ تَهْوِيٓ إِلَيْهِمْ وَٱرْزُقْهُم مِّنَ ٱلثَّمَرَٰتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ ﴾ (ابراهيم: ٣٧)

يناجى ابراهيم عليه السلام ربه فيقول : ربنا إنى اسكنت بعض ذريتى (يقصد زوجته هاجر وابنه اسماعيل) فى وادى مكة الذى لا ينبت زرعا، عند بيتك الذى حرمت التعرض له والتهاون بشأنه، وجعلت ما حوله آمنا، ربنا، فأكرمهم ليقيموا الصلاة بجوار هذا البيت، فاجعل قلوبا خيّرة من الناس تميل إليهم لزيارة بيتك، وارزقهم من الثمرات بإرسالها إليهم مع الوافدين، ليشكروا نعمتك بالصلاة والدعاء.

٧ - ﴿ هُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴾ (النحل: ١٠)

أى إن الله هو الذى أنزل من السماء ماء لكم تشربون منه، وبعضه ينبت مراع، وكذلك ينبت القمح والشعير، وفى هذا الشجر ترسلون أنعامكم لتأكل منه، وتمدكم باللبن واللحوم والأصواف والأوبار والأشعار. وإنه فى إيجاد هذه

الأشياء علامة هادية لقوم، يتفقهون بعقولهم، ويفكرون فى القدرة التى أوجدتها.

٨ - ﴿ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِى ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَٰلَ لِلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾ (النور: ٣٥)

الله مصدر النور فى السموات والأرض، فهو منورهما بكل نور، حتى نراه ونسير فيه، وبكل نور معنوى كنور الحق والعدل والعلم والفضيلة والهدى والإيمان وبالشواهد والآثار التى أودعها مخلوقاته، وبكل مايدل على وجود الله ويدعو إلى الإيمان به سبحانه، ومثل نوره العظيم وأدلته الباهرة فى الوضوح، كمثل نور مصباح شديد التوهج، وضع فى فجوة من حائط تساعد على تجميع نوره ووفرة إضاءته، وقد وضع المصباح فى قارورة صافية لامعة لمعان كوكب مشرق، يتلألأ كالدر ويستمد المصباح وقوده من زيت شجرة كثيرة البركات، طيبة التربة والموقع، هى شجرة الزيتون المغروسة فى مكان معتدل متوسط، فلا هى شرقية فتحرم حرارة الشمس آخر النهار، ولا هى غربية فتحرمها أول النهار، بل هى على قمة الجبل أو فى فضاء الأرض، تفيد من الشمس فى جميع أوقات النهار، يكاد زيت هذه الشجرة لشدة صفائه يضئ، ولو لم تمسسه نار المصباح؛ فهذه العوامل كلها تزيد المصباح إضاءة فوق إضاءة، ونوراً على نور

وهكذا .. تكون الشواهد المنبثة من الكون حسيها ومعنويها آيات واضحة، لا تدع مجالا للشك فى وجود الله وفى وجوب الإيمان به وبرسالاته وما جاد به. وا يوفق من يشاء إلى الإيمان عن طريقها، إذا حاول الانتفاع بنور عقله. وقد أتى الله بالأمثلة المحسوسة ليسهل إدراك الأمور المعقولة وهو سبحانه واسع العلم، يعلم

من نظر فى آياته ومن أعرض واستكبر، وهو مجازيهم على ذلك.

٩ - ﴿ وَلَوْ أَنَّمَا فِي ٱلْأَرْضِ مِن شَجَرَةٍ أَقْلَٰمٌ وَٱلْبَحْرُ يَمُدُّهُۥ مِنۢ بَعْدِهِۦ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ مَّا نَفِدَتْ كَلِمَٰتُ ٱللَّهِ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ (لقمان: ٢٧)

ولو تحولت كل أشجار الأرض أقلاما، وصارت مياه البحر الكثيرة مداداً تكتب به كلمات الله لفنيت الأقلام، ونفذ المداد قبل أن تتغير كلمات ا؛ لأن الله عزيز ولا يعجزه شيء، حكيم، لا يخرج من علمه وحكمته شيء، فلا تنفذ كلماته وحكمته.

١٠ - ﴿ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُم مِّنَ ٱلشَّجَرِ ٱلْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَآ أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ ﴾ (يس: ٨٠)

الله الذى خلق لكم من الشجر الأخضر بعد جفافه ويبسه ناراً. وأشارت الآية إشارة واضحة، يفهمها العالمون إلى ظاهرة تشبه ظاهرة البعث تمام الشبه؛ لأنها بالفعل ظاهرة بعث للنبات، بعد أن صار بالتعفن أو الإحراق بخار ماء وثانى أكسيد الكربون ورماداً أو أملاحا، هى - فى الحقيقة - التى تقابل العظم الرميم، الذى ذكره الجاحد، فكأن الآية الكريمة تقول لذلك المنكر : إن الذى يبعث الشجرة بعد أن فنيت، ويخلقها مرة أخرى بواسطة المادة الخضراء من نواتج تعفنها أو احتراقها، قادر على أن يبعث الإنسان بعد موته ،ويخلقه مرة أخرى من نواتج تعفنه، وتحوله إلى عظم رميم وغير رميم.

وجدير بالذكر أن طاقة الشمس تنتقل إلى جسم النبات بعملية التمثيل الضوئى؛ إذ تمتص خلاياه المحتوية على المادة الخضراء فى النبات (الكلوروفيل) ثانى اكسيد الكربون من الجو، ويتفاعل هذا الغاز مع الماء الذى يمتصه النبات؛ فتنتج المواد الكربوايدراتية بتأثير الطاقة المستمدة من ضوء الشمس، ومن ثم ..

يتكون الخشب الذى يتركب أساساً من مركبات كيميائية، محتوية على الكربون والأيدروچين والأكسچين. ومن هذا الخشب .. يتكون الفحم النباتى المستعمل فى الوقود؛ إذ بإحراق هذا الفحم .. تنطلق الطاقة المدخره فيه، وما الفحم الحجرى الخشبى إلا أشجار ونباتات، نشأت ونمت على النحو السابق، وكبرت بفعل عملية التمثيل الضوئى أو الكلوروفيللى، ثم دفنت بطريقة ما، وتحولت بالتحلل الجزئى بعد مضى ملايين السنين إلى الفحم، تحت تأثير العوامل الجيولوجية المتعددة كالحرارة وغيرها.

١١ - ﴿ وَأَنۢبَتۡنَا عَلَيۡهِ شَجَرَةٗ مِّن يَقۡطِينٖ ﴾ (الصافات: ١٤٦)

وأنبتنا على يونس شجرة لا تقوم على ساق فغطته ووقته غوائل الجو.

اليقطين : نبت ينبسط على وجه الأرض.

١٢ - ﴿إِنَّ شَجَرَتَ ٱلزَّقُّومِ طَعَامُ ٱلۡأَثِيمِ كَٱلۡمُهۡلِ يَغۡلِي فِي ٱلۡبُطُونِ كَغَلۡيِ ٱلۡحَمِيمِ ﴾

إن شجرة الزقوم المعروفة بقبح منظرها وخبث طعمها وريحها، طعام الفاجر كثير الآثام. طعامها كسائل المعدن الذى صهرته الحرارة يغلى فى البطون كغلى الماء الذى بلغ النهاية فى غليانه.

١٣ - ﴿ لَّقَدۡ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنِ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ إِذۡ يُبَايِعُونَكَ تَحۡتَ ٱلشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمۡ فَأَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ عَلَيۡهِمۡ وَأَثَٰبَهُمۡ فَتۡحٗا قَرِيبٗا ﴾ (الفتح: ١٨)

لقد رضى الله عن المؤمنين، حين يعاهدونك مختارين تحت الشجرة، فعلم مافى قلوبهم من الأخلاق والوفاء لرسالتك فأنزل الطمأنينة عليهم، وأعطاهم بصدقهم فى البيعة واتمام الصلح عزاً عاجلا ومغانم كثيرة، وعدهم الله بها يأخذونها. وكان الله غالبا على كل شئ، ذا حكمة بالغة فى كل ماقضاه. وكانت هذه هى شجرة الطلح، وقد اجتثها عمر رضى الله عنه خوفا من أن تغرس.

١٤ - ﴿أَفَرَءَيْتُمُ ٱلنَّارَ ٱلَّتِى تُورُونَ ۝٧١ ءَأَنتُمْ أَنشَأْتُمْ شَجَرَتَهَآ أَمْ نَحْنُ ٱلْمُنشِـُٔونَ﴾

(الواقعة: ٧١-٧٢)

أفرأيتم النار التى توقدون، أأنتم أنبتم شجرتها وأودعتم فيها النار، أم نحن المنشئون لها كذلك!!

١٥ - ﴿ وَجَنَّٰتٍ أَلْفَافًا ﴾ (النبأ: ١٦)

أى فى الجنة بساتين ذات أشجار ملتفة متشابكة الأغصان. والجنات جمع جنة، وهى الحديقة والبستان، وفيه الشجر أو النخل، وألفافا؛ أى ملتفة الشجر؛ لتقارب أغصانه وطول أفنانه.

* * * *

(ب) الثمار والفواكة التى وردت فى القرآن الكريم

١ - التين :

قال تعالى :

﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ۝١ وَطُورِ سِينِينَ ۝٢ وَهَٰذَا ٱلْبَلَدِ ٱلْأَمِينِ ﴾ (التين : ١-٣)

اختلف المفسرون فى قسم المولى سبحانه وتعالى بالتين والزيتون فذهب البعض إلى أن القسم هو بالنوعين ذاتهما (التين والزيتون) لكثرة فوائدهما، أو لما يذكران به من الحوادث العظيمة التى لها الاثار الباقية فى حياة البشر؛ فالتين إشارة إلى عهد الإنسان الأول، الذى كان يستظل به فى الجنة. وعندما بدت له وزوجته سوءاتهما طفقا يخصفان عليهما من ورق التين كما يقول البعض، ونبات التين (فيوكس كاريكا) من الفصيلة التوتية، وهى شجرة صغيرة تنمو فى البلاد المعتدلة، وشجرة التين ذات أوراق جلدية سميكة قلبية الشكل، وثمرتها مركبة تتكون من جزء لحمى غليظ، يبطنه مجموعة من الأزهار الأنثوية أو ثمارها.

وأجود أنواع التين الكبار اللحيم، النضيج الكروى الشكل الذى لا ينفتح غالبا.

ويعتبر الجزء الخصب من جنوب الجزيرة العربية، الموطن الأصلى للتين؛ حيث لا يزال ينمو هناك بحالة برية، ومنها انتشر فى جنوب سوريا ثم شواطئ

البحر الأبيض المتوسط.

وتؤكل الثمار الطازجة أو المجففة لقيمتها الغذائية العالية، وتحتوى ثمار التين الجافة على ٧٣٪ من المواد الكربوايدراتية، ٣,١ ٪ بروتينات، و٢،٪ دهن، ويعطى ١٠٠جم من هذه الثمار عند تناولها ما مقداره ٢٧٠ كيلو سعراً حرارياً من الطاقة التى يستفيد منها الجسم.

والتين غنى بفيتامينات ب١ و ب٢ وحمض النيكوتينيك، كما أنه يحتوى عديداً من الأحماض العضوية؛ خاصة حمض الليمونيك والماليك. وهو غنى بالأملاح المعدنية المفيدة، مثل : الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والحديد والنحاس والفوسفور والكلور.

وروى ابن القيم فى كتابه الطب النبوى عن ابى الدرداء قوله : أُهدى إلى النبى ﷺ طبق من تين فقال : «كلوا» وأكل منه، وقال : لو قلت أن فاكهة نزلت من الجنة، قلت هذه؛ لأن فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس».

فوائده واستعمالته الطبية :

تُعالج الجروح والقروح النتنة بتضميدها بثمار التين المجففة والمغلية بالحليبِ العادى، ولهذا الغرض تُشق بضع ثمار جافة بحيث يُفتح داخلها تماما، وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادى. وبعد أن تبرد قليلا يغطى بها الجرح؛ بحيث يكون سطحها الداخلى فوق الجرح مباشرة، وتثبت فوقه بالقطن والرباط، ويجدد الضماد (٣-٤) مرات فى اليوم، إلى أن يزول التعفن فى الجرح تماما بعد (٣ – ٤) أيام.

ويُعالج الإمساك عند المسنين بمنقوع الثمار الجافه بوضع (٣ - ٤) حبات من الثمار الجافه فى ربع (كوب) قدح من الماء البارد فى المساء، وفى صباح اليوم التالى تؤكل الثمار ويشرب ماؤها على الريق قبل تناول وجبة الصباح. وقد أثبت الباحثون أن التين يحتوى على مادة، تدخل فى عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف؛ حيث إنه يحتوى على نسبة عالية من ڤيتامين (ك).

والتين ملين بالإضافة إلى غناه بالسكريات، التى تعطى الجسم طاقة كبيرة، ويعطى للرياضيين كمقو، وهو - فى نفس الوقت - غنى بالإنزيمات الهاضمة، وغنى بالمواد الهلامية الملينة والحامية لجدار الأمعاء، ومدر للبول ومفيد لأمراض الصدر. كما يُعتبر غذاء عالى القيمة الغذائية لتغذية الأطفال والشباب والناقهين والشيوخ والرياضيين والنساء الحوامل، ومقاومة الوهن الطبيعى والعصبى، واضطرابات المعدة والأمعاء والإمساك، والضعف العام والتهابات الصدر البولية، ويجفف التين ليُستعمل فى غير أوانه.

٢ - الزيتون :

شجرة الزيتون من الأشجار الخشبية المثمرة، وهى من نعم الله على الإنسان، وزراعتها تجود فى معظم أنواع التربة حتى الجاف والمهمل منها، وتعمّر طويلا إلى قرابة ألف عام، وتثمر اثمارا مستمرا ودائما. وشجرة الزيتون مستديمة الخضرة ،يصل ارتفاعها إلى ٢٠ متراً، واسمها العلمى Olea europaea، وتنتمى للفصيلة الزيتونية.

وقد تعدد ذكر شجرة الزيتون، وما تنتجه من ثمار وزيت فى القرآن الكريم؛

فوُصفت الشجرة بأنها مباركة وشُبه صفاء زيتها بنور الله سبحانه وتعالى.

قال تعالى :

﴿ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِى ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَٰلَ لِلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴾

(النور: ٣٥)

وقال تعالى :

﴿ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً ۖ لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل: ١٠-١١)

كما أقسم المولى عز وجـل فقال :

﴿ والتين والزيتون ﴾

وقد أوصى النبى ﷺ بالزيتون خيراً، من حديث أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى ﷺ قال «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة».

ويقول كثير من المفسرين إن ذكر الزيتون فى الآية الكريمة **«والتين والزيتون»** إشارة إلى عهد نوح عليه السلام وذريته؛ لأنه بعد أن فسد البشر، وأهلك الله من أهلك منهم بالطوفان، ونجىّ نوحا فى سفينته واستقرت السفينة نظر نوح عليه السلام إلى ماحوله؛ فرأى المياة لا تزال تغطى وجه الأرض، فأرسل

بعض الطيور لعله يأتى إليه بخبر انكشاف الماء عن بعض اليابسة فغاب ولم يعد بخبر، فأرسل طيراً آخر فرجع إليه يحمل «ورقة من شجر الزيتون» فاستبشر خيراً وسُرَّ، وعرف أن غضب الله سبحانه وتعالى قد سكن، وقد أذن الله لليابسة أن تُعمرّ من جديد، فغبر عن ذلك الزمن «بزمن الزيتون».

ويقول المفسرون إن القسم هنا في هذه الاية الكريمة بالزيتون هو للتذكير بتلك الواقعة، وهى من أكبر وأهم ما يذكر به من الوقائع. ويقول المؤرخون إن شجرة الزيتون قديمة، قدم سيدنا نوح عليه السلام، وقد اتخذت منذ ذلك الحين رمزاً حيا للسلام والرخاء، وإحقاقا للحق فإنه من النادر أن تجد شجرة، تتصل اتصالا وثيقا بتاريخ الإنسان وتطور الحياة الإنسانية على الأرض كشجرة الزيتون المباركة.

وقد كانت لهذه الشجرة منذ قديم الأزل صفات خاصة، تميزت بها عن باقى الأشجار فمن أخشابها صُنعت المحاريب، وأُقيمت أعواد المنابر، ومن أوراقها صيغت أكاليل الأبطال، واتخذت أغصانها رمزاً للسلام والخير والوفاء، ومن زيتها مادة للإنارة وطعام طيب شهى يُستطب به لعلاج الأمراض. وقديما كان المسح بهذا الزيت من شعائر التقديس والتكريم، وكان بعض الأنبياء والأحبار من بنى إسرائيل يُسمونه «مسحاء الله».

وثمار الزيتون ذات قيمة غذائية عالية فهى تحتوى على ١٦,٧ ٪ من المواد الكربوايدراتية، ١,٥ ٪ من البروتين، ونسبة عالية من الدهن تبلغ ١٣,٥ ٪. وتتميز بوجود عنصر الصوديوم بنسبة كبيرة = (٢٤٠٠ مجم) وكذلك البوتاسيوم والكالسيوم والمنجنيز والنحاس والفوسفور، وهو خال من الحديد؛ بالإضافة إلى أنه غنى بفيتامين أ (٣٠٠ وحدة دولية) .

فوائده واستعمالاته الطبية :

ثمار الزيتون الخضراء (زيتون أخضر)؛ أى قبل تمام النضج، وكذلك السوداء (زيتون أسود) التى تم نضجها، تستعملان كغذاء شعبى خاصة بعد تخليلها، ويستخلص زيت الزيتون من الثمار الناضجة.

وزيت الزيتون ذو فوائد عديدة فهو يفيد الجهاز الهضمى عامة، والكبد بصفة خاصة، ويمتاز على كافة أنواع الدهون النباتية والحيوانية، ولا يسبب أمراضا للدورة الدموية أو الشرايين كغيره من الدهون، كما انه ملطف للجلد ويجعله ناعما أملس. كما يدخل زيت الزيتون فى صناعة أجود أنواع الصابون، وأجود مستحضرات التجميل وأنواع الشامبوهات، ودهانات الشعر وكريمات ومراهم البشرة؛ للمحافظة على نضارة وجمال حواء.

واحتواء الزيتون على نسبة عالية من الدهنيات وأملاح الصوديوم والكلور يفيد فى حالات ضغط الدم المنخفض، وفى حالة فقد كميات من الملح من الجسم، كما يحدث عند القئ والإسهال والإجهاد العضلى لتعويض ما يفقده الجسم منها.

وزيت الزيتون يعتبر ملطفاً ومليناً ومدراً للصفراء ومفتتاً للحصى، ومفيداً لمرضى السكر ولعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل، ويصنع مرهم من رأس ثوم، تهرس فى ٢٠٠ جم زيت زيتون، ويفرك به مكان الألم عند اللزوم.

كما يستعمل زيت الزيتون لإزالة التجاعيد من الوجه والرقبة، وتشقق اليدين والقدمين، بدعكه فى أماكن التجاعيد والتشققات، كما يستعمل الزيت لدهان الجسم؛ حفاظا عليه من قسوة أشعة الشمس فى الصيف. كما يستعمل

الزيت لوقف تساقط الشعر فى الرأس وذلك بتدليك فروة الرأس كل يوم لمدة اسبوع، وقد استعمله الرومان لدهان أجسامهم للمحافظة على نضارتها.

وقد أثبتت الأبحاث التى قام بها خبراء التغذية. والتى أُجريت على الزيتون وزيته أن تناول الزيتون المخلل، يزيد من مقاومة الجسم ومناعته ضد الأمراض، كما يزيد مقاومة الجسم وأعضائه ضد الشيخوخة، وكأن زيته يقوم بعملية تزييت لأعضاء الجسم، ويحمى المعدة والاثنى عشر والأمعاء، وينشط الإفرازات المرارية، ويمنع تكوين حصوة المرارة. وكثير من الناس يتناولون زيت الزيتون مع السلطات الخضراء، وبعض المطابخ تطبخ بزيت الزيتون بدل الأنواع الأخرى من المسلى الصناعى أو الطبيعى، كما يُستعمل زيت الزيتون على مدى واسع فى أطباق الفول المدمس مع الكمون والثوم والشطة؛ مما يعطيه نكهة طيبة ومذاقا شهيا، كما يُستعمل الزيت فى تعليب الأسماك والتونة والأنشوجة.

وقد تبين أن تناول كميات معقولة من زيت الزيتون، يعمل على خفض كمية الكوليسترول فى الدم، وعلاج تصلب الشرايين، كما يوصى خبراء التجميل وخبراء التغذية باستعمال الزيتون وزيته؛ للمحافظة على جمال ونضارة حواء وشباب بشرتها.

٣ - البلـــح :

لقد خص المولى سبحانه وتعالى - فى كتابه الكريم - ثمار النخيل؛ وخاصة الرطب بالذكر فى مواطن أهميتها كغذاء؛ فقال تعالى :

﴿ وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ﴾ (مريم: ٢٥)

والبلح من أقدم الثمار التى عرفها الإنسان؛ إذ يرجع تاريخه إلى أكثر من ٧٠٠٠ سنة، وقد رافق الشعوب فى حركة التاريخ كغذاء مناسب، فى مراحل الكفاح منذ فجر التاريخ.

ونخيل البلح (فونكس داكلتيليفيرا) من الفصيلة النخيلية من النباتات، ذات الفلقة الواحدة ويتركب من ساق طويله أسطوانية غير متفرعة، تنتهى بمجموعة من أوراق كبيرة، ونخيل البلح ثنائى المسكن؛ أى إن الأزهار المذكرة على نبات، والأزهار المؤنثة على نبات آخر؛ أى إن هناك نباتاً ذكراً ونباتاً أنثوياً. وتتجمع الأزهار فى نورة قينوية. ولثمار البلح أنواع عديدة منها الجاف والطرى والكبيس والعجوة ،وتسمى الثمرة بسراً، وهى مازالت خضراء، ثم نضجت فهى بلحة، ثم تسود وتلين فهى رطب، ثم تجف فهى تمرة، وإذا استوى فهو الرطب ثم التمر، وهو أفضلها؛ لأنه أجفها وأكثرها تركيزاً فى المواد الغذائية، كما يتركز السكر به، والذى يصل إلى ٧٠-٨٠٪ فى الثمرة.

ونخيل البلح قديم فى مصر، وذكره قدماء المصريين فى مخطوطاتهم، واعتنى به الإنسان على مر العصور بإكثاره لأهميته الغذائية والشراب المسكر، الذى كانوا يستخرجونه من عصارته بتخميرها، وكان يُسمى «شراب الحياة».

قال تعالى :

﴿ ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه مسكراً ورزقا حسنا إن فى ذلك لآية لقوم يعقلون ﴾ (النحل: ٦٧)

يقع الكبيس فى مرتبة أعلى من البلح، من ناحية التركيز والقيمة الغذائية وسهولة الهضم، ثم العجوة فى مرتبة أعلى منها ،لخلوها من النوى وبقية

المخلفات، ثم التمر أفضلها؛ لأنه أجفها وأكثرها تركيزاً وأغناها فى السكر، الذى يصل من ٧٠ إلى ٨٠ ٪ من وزن الثمرة. ويحتوى البلح على ٢٠ - ٣٠ ٪ من السكر، وعلى ٢,٢ ٪ من البروتينات، و ٦ ٪ من الدهون، كما يحتوى على ڤيتامين (أ) وڤيتامين (ب١ و ب٢) وحامض النيكوتينيك (الواقى من البلاجرا).

ويحتوى البلح على عديد من الأملاح المعدنية، التى يحتاجها الجسم مثل أملاح البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمنجنيز والحديد والنحاس والفوسفور والكبريت والكلور. ومما يلفت النظر أن عنصر البوتاسيوم موجود بنسبة كبيرة، ويحتوى كل ١٠٠م من البلح على ٧٩٠ ملجم من البوتاسيوم.

فوائده واستعمالاته الطبية :

البلح من أفضل الفواكه وأرخصها؛ لقيمته الغذائية الفذة، وكان المصطفى ﷺ يفطر على التمر فى رمضان، فقد أثر عنه انه كان عليه الصلاة والسلام يفطر على رطبات، قبل أن يصلى فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن ثمرات حسا حسوات من ماء، ويسير على سنته عديد من المسليمن. وقد أثبتت التحاليل المعملية ما فى هذه السّنة الكريمة من حكمة بالغة ومنفعة محققه؛ فالتمر يحتوى على نسبة مرتفعة من المواد الكربوايدراتية والسكريات معظمها من سكر القصب، وكذلك السكر المحول (سكر الفاكهة أو الفركتوز وسكر العنب أو الجلوكوز). وهو سهل الاحتراق، ويستفيد الجسم منه فى إنتاج طاقة عالية وسعر حرارى كبير. ويتولد عند تناول ١٠٠جم من البلح ٢٨٤ كيلو سعر من الطاقة فى الجسم. تعطى هذه الكمية الكبيرة من السكريات الموجودة فى التمر طاقة كبيرة للصائم عند تناوله الإفطار، وتمثل بسرعة وسهلة الهضم؛ فيستفيد منها أعضاء الجسم؛ خاصة المخ الذى تعتبر المواد السكرية من أهم مقومات غذائه،

وبالتالى ينشط الصائم ويتنبه.

ويحتوى البلح على كمية كبيرة من عنصر البوتاسيومو وهو عنصر لازم لتوازن كمية الماء الموزعة فى خلايا الجسم وخارجها، وهو كذلك من العناصر المهمة، التى توجد بتركيز كبير داخل الخلية ومهم فى عمليات أيض الخلية وأيض العضلات والمخ والعكس. وهذه الكمية تفيد فى إمداد الجسم بالبوتاسيوم فى حالات نقصه، وعند نقص البروتينات وعقب النزيف وعقب الجوع الشديد كما يحدث للصائم.

وعند تناول البلح يمد الجسم بالكمية المفقودة من البوتاسيوم؛ مما يعيد إلى خلايا الجسم وأنسجته خاصية الاحتفاظ بالماء وانتعاش الإنسان.

ويفقد الصائم حوالى ٨٠جم من البروتينات يوميا، وحوالى ١٦٠٠ مجم من البوتاسيوم، وهى نصف الكمية اللازمة للجسم يوميا، والتى يعوضها تناول البلح عند الإفطار.

ونظراً للتأثير المباشر للبوتاسيوم على العضلات غير الإدرادية كالأمعاء فإنه ينبه حركة الأمعاء بدرجة كبيرة، وينشطها لاستقبال وهضم الطعام.

وقال رسول الله ﷺ : «اطعموا نساءكم التمر فإن من كان طعامها التمر خرج ولدها حليما». وقد أثبت العلم الحديث أن البلح منبه لحركة الرحم وزيادة قوة انقباضاته، أى إنه يقوى العضلات الرحمية، والانقباضات العضلية فى الحمل المتقدم فقط؛ مما يجعله مساعداً للوضع أثناء الولادة.

ويفيد البلح الشيوخ الذين يعانون من ضعف السمع، كما يفيد فى الحفاظ على بريق العين، ويمنع جفاف الجلد والشعر، ويحفظ رطوبة العين

لاحتوائه على كمية عالية من فيتامين (أ)، كما يهدئ الأعصاب، ويعالج القلق النفسى والوسوسة والمزاج العصبى، ويفضل تناوله منقوعا فى الحليب فى الصباح على الريق.

وأثبت العلم الحديث أيضا فاعلية التمر فى تحسين القدرة الجنسية، ودرجة الخصوبة فى الرجل، ودلت التجارب المعملية على أن تناول التمر يزيد من حيوية وسرعة ونشاط الحيوانات المنوية؛ مما يزيد من درجة الخصوبة، وزيادة القدرة على الإنجاب؛ لأن البلح يحتوى على نسبة عالية من الفوسفور (٧٢مجم فى كل ١٠٠جم من التمر). ويفيد البلح فى زيادة كمية البول لأنه مدر للبول، كما ينشط الجهاز الهضمى، وينبه حركته ويلين الأمعاء لطرد الفضلات والقضاء على الإمساك.

وإذا كان أكل البلح قبل تمام نضجه ولونه ضارب إلى الخضرة فإنه يوقف الإسهال، ويسبب الإمساك، ويستعمل مغليا فى وقف النزيف الدموى، الذى يتسبب عن البواسير والتهابات اللثة.

و يعتبر التمر صيدلية قائمة بذاتها، وخلاصة القول ان التمر يفيد الأطفال والشباب والشيوخ، كما يفيد الرياضيين والعمال والناقهين، ويعوض ما يفقده أرباب الفكر والقلم ومايصيب الشباب من إنهاك للقوى، عندما يندفعون وراء ملذاتهم وشهواتهم، ويفيد المصابين بفقر الدم، ويؤخذ منقوعا فى اللبن الحليب.

٤ - الزنجبيل :

قال تعالى : ﴿ وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلًا ﴾ (الإنسان: ١٧)

ذكر أبو نعيم فى كتاب الطب النبوى، من حديث أبى سعيد الخدرى رضى الله، عنه قال: «أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرّة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمنى قطعة».

والزنجبيل هو ريزومات نبات (زنجبرا وفينيال) من الفصيلة الزنجبيلية، منزوعا منها الجذور، وهى نباتات معمرة تتكاثر بالريزومات، ويبلغ ارتفاع النبات متر تقريبا، ويحمل أوراقا متبادلة رمحية الشكل، والساق الذى يحمل الأوراق أجوف، وبين الساق الذى يحمل الأزهار ينمو مائلا، وهو مصمت ويحمل أزهاراً صفراء.

فوائده واستعمالاته الطبية :

تحتوى الزيزومات على زيت طيار بنسبة تصل إلى ٣٪، لها رائحة العقار المميزة، ولكن ليست للزيت حراقة العقار. وهو يستعمل تابلا ومسكّنا ومنبها، ويطيّب نكهة الأكل.

٥ – الرمـــان :

ورد ذكر الرمان فى القرآن الكريم فى الايات الكريمة الآتية :

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجْنَا بِهِۦ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ ٱلنَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ ۗ ٱنظُرُوٓا۟ إِلَىٰ ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَيَنْعِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكُمْ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ (الأنعام: ٩٩)

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَ جَنَّـٰتٍ مَّعْرُوشَـٰتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَـٰتٍ وَٱلنَّخْلَ وَٱلزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُۥ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ مُتَشَـٰبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَـٰبِهٍ ۚ كُلُوا۟ مِن ثَمَرِهِۦٓ إِذَآ أَثْمَرَ وَءَاتُوا۟ حَقَّهُۥ يَوْمَ حَصَادِهِۦ ۖ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأنعام: ١٤١)

﴿ فِيهِمَا فَـٰكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن : ٦٨)

ونبات الرمان (بونيكا جراناتوم) من النباتات، التى عرفت منذ عهد قدماء المصريين، وهى قديمة العهد جداً فى مصر، وعرفها قدماؤهم باسم «ارهمانى»، ومنها اشتق الاسم القبطى «ارمين» أو «رمن» الذى اشتق منه الاسم العبرى «رمون»، والاسم العربى رمان.

وتختلف أصناف الرمان فى الحجم والشكل واللون وحلاوة العصير ودرجة الحموضة وشكل البذور ولونها، وأجود أنواعه الشديد الحمرة الرقيقة القشرة الكثيرة الماء.

فوائده واستعمالاته الطبية :

تحتوى بذور الرمان التى تؤكل على نسبة مرتفعة من الأحماض العضوية، التى تساعد على تقليل الحموضة فى البول والدم؛ مما يؤدى إلى تجنب مرض النقرس، وتجنب تكوين بعض أنواع الحصى فى الكلية . كما يحتوى الرمان على نسبة عالية من السكر ١٥ ٪ إلا أن طعمه مائل إلى الحموضة؛ لاحتوائه على حامض الليمونيك ، كما زنه يحتوى على فيتامينات أ، ب، جـ ، ٣٠٪ بروتين ومواد عفصية، كما يحتوى على نسبة قليلة من الحديد والفوسفور ومواد دهنية. أما قشور الرمان فقد وجد أن بها ٣٠٪ من المادة القابضة العفصية، واسمها اتانين، ولذلك تستخدم القشور فى علاج

الإسهال والدوسنتاريا. كما تحتوى قشور سيقان وجذور شجر الرمان على مجموعة من القلوانيات تصل إلى ٠,٦٪ أهمها قلوانى البلترين، المستعمل فى القضاء على الدودة الشريطية بطردها من الجسم. كما يحتوى الرمان على نسبة عالية من الحديد وبعض الفيتامينات منها فيتامين جـ.

وتستفيد حواء من قشر الرمان الجاف بعد غلى قليل منه فى الماء ثم تصفيته، واستعمال مائه المصفى لعمل عجينة من مسحوق الحنا؛ ليعطى شعر حواء لونا بنيا ضاربا إلى السواد، وأكثر ثباتا وبريقا.

وقد وُصفت ثمار الرمان بأنها مقوية للقلب، قابضة طاردة للدودة الشريطية، ومفيدة فى علاج الدوسنتاريا والوهن العصبى وتداوى الأورام فى الغشاء المخاطى، وتطهر الدم وتناولها مع الغذاء الدسم يساعد على هضمها، ويخلص الأمعاء من فضلات الأغذية الغليظة.

كما وُصف فرط الرمان بأن الحلو منه، جيد للمعدة الضعيفة، مقو لها بما فيه من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة جيد للسعال. يولد حرارة فى المعدة، ولذلك يعين على الباه ولايصلح للمحمومين، أما الحامض منه فهو قابض ينفع المعدة الملتهبة، ويدر البول ويسكّن الصفراء، ويمنع القئ، ونافع من الآلام العارضة للقلب، وفم المعدة وعلاج نافع للخفقان الصفراوى.

٦ - العـنب :

ورد العنب والأعناب فى القرآن الكريم ،فى الايات الكريمة الآتية.

قال تعالى :

﴿ وَمِن ثَمَرَٰتِ ٱلنَّخِيلِ وَٱلْأَعْنَٰبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ﴾ (النحل: ٦٧)

﴿ أَوْ تَكُونَ لَكَ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَعِنَبٍ ﴾ (الإسراء: ٩١)

﴿ وَجَنَّٰتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلرُّمَّانَ ﴾ (الأنعام : ٩٩)

﴿ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ ﴾ (النحل: ١١)

﴿ فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِۦ جَنَّٰتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَٰبٍ ﴾ (المؤمنون: ١٩)

العنب ثمار نبات الكروم (فيتيس فنيفيرا). وتوجد منه أصناف عديدة، منها : عنب النبيذ، وعنب المائدة، وعنب الزبيب. وتختلف الأنواع بحسب الكبر والاستطالة وغلظ القشرة ووجود البذور أو عدم وجودها، وكثرة الشحم واللون والحلاوة.

وأجود أنواعه الكبار، الرقيق القشرة، القليل البذر، الحلو المذاق، وهو من أشهى الفواكه وأجودها غذاء، وله نكهة جذابة وطعم لذيذ؛ إذ يحتوى على ١٥ ٪ من سكر العنب (جلوكوز)، بخلاف أكثر الفواكه الأخرى، التى تحتوى سكر الفاكهة (فركتوز) وسكر القصب (سكروز).

فوائده واستعمالاته الطبية :

سكر العنب أفضل السكريات وأسهلها هضما فهو يمتص مباشرة إلى الدم، ويشبه السكر الموجود فى الدم، وهذا هو سر إعطاء عصير العنب للناقهين. وعند تناول ما يعادل ١٠٠جم من العنب يعطى الجسم ٦٨ كيلو سعراً من الطاقة الحرارية، وهذه الكمية تحتوى على ٨٢ ٪ ، ٠,٨ ٪ بروتين، ٠,٤ ٪ دهن،

١٦,٧ ٪ من المواد السكرية؛ بالإضافة إلى ڤيتامين (أ) = ٨٠ وحدة دولية، ب$_{١}$ ٠٥، و ب$_{٢}$ ٠,٠٣ حمض النيكوتنيك ٠,٤ ، ڤيتامين جـ ٤مجم، كما أنه غنى بحمض الماليك ٥٦٠ مجم ويحتوى على أملاح الصوديوم والكالسيوم والماغنسيوم والمنجنيز والحديد والنحاس والفوسفور والكبريت والكلور. ويحتوى العنب على أحماض أهمها حمض الطرطريك والماليك وبه بعض الإنزيمات.

ويجفف العنب فيصير زبيبا، ويختلف الزبيب باختلاف أنواع العنب وأجوده الكثير الشحم، الرقيق القشرة، القليل البذور، وتبلغ نسبة المواد السكرية ٧٢٪، وتعطى ١٠٠جم منه عند تناوله فى الجسم ٢٦٨ كيلو سُعراً من الطاقة.

ولايحتوى الزبيب على أحماض عضوية، وهو غنى بعنصر البوتاسيوم، والعناصر الأساسية الموجودة فى العنب.

عنب الدب :

ترجمة الاسم العلمى، وهو من اليونانية بهذا المعنى؛ لأن الدببة تأكل ثمار بعض أنواعه. الجزء الطبى منها : (فينول كلوكوزيد)، ومواد قابضة، مدرّة للبول ومطهرة للمسالك البولية.

استعمالاته الطبية :

تُستعمل أوراق عنب الدب فى علاج التهابات حوض الكلى والمثانة المزمنة، والتى يكون فيها البول قلويا ومتقيحا له رائحة الأمونيا، وفى انحباس البول الناتج عن تضخم البروستاتا عند الذكور، أو الذى يحدث أحياناً بعد الولادة أو

عمليات فتح البطن، وفى حالات المغص الكلوى الناتج عن الرمل أو الحصاة الصغيرة، وفى سلس البول (أى خروج نقط من البول دون إرادة) وخروج السائل المنوى بعد التبول أو قبله، وكذلك فى حالات إصابة الأمعاء بالتيفود أو الالتهابات المزمنة المصحوبة بالإسهال. أما الالتهابات الحادة (أى الحديثة) فلا تستفيد كثيراً من المعالجة بأوراق عنب الدب.

وللاستعمال يُحضر من ورق عنب الدب مغلى، وذلك بنقع ملء ملعقة كبيرة من الأوراق الجافة فى فنجان كبير من الماء البارد، لمدة بضع ساعات، ثم غليها لمدة (١٠) دقائق، يُصفى بعدها المغلى، ويُشرب ساخنا ودون سكر (والأفضل فى الماء)، أو يُشرب ساخنا ودون سكر (والأفضل فى الماء) ،أو يشرب منه أثناء النهار مقدار (٣) فناجين تؤخذ بجرعات متعددة، ويلاحظ أن طعمه غير مقبول لدى بعض الأشخاص، ويمكن تحسينه بإضافة بضع أوراق النعناع إلى المغلى، فى آخر مدة الغلى لمدة دقيقة أو دقيقتين.

ومغلى أوراق عنب الدب يُكسب البول لونا أسمر غامقا، يتحول تدريجيا إلى لون زيت الزيتون، إلى أن يصبح بعد ذلك طبيعيا عديم اللون، وهو الدليل للتوقف عن استعمال العلاج تماماً.

ولايجوز استعمال ورق عنب الدب طيلة الحمل، لأن ذلك قد يؤدى إلى الإجهاض.

وبعض الأشخاص لا يروقهم استعمال المغلى كما وصفنا، لسوء طعمه أو لما يسبب لهم من غثيان، فلهولاء ينصح بعمل المغلى، بإضافة مقدار جرام واحد من بذر الكتان إلى الأوراق وغليهما معا، أو باستعمال خليط مكون من أجزاء

متساوية من أوراق عنب الدب، وجذور البسبايج الكثير الأرجل، وعشبة عصا الذهب (٤ ملاعق صغيرة من الخليط على ٣ فناجين ماء)، أو بإضافة مقدار مساو من زهر البابونج المغلى فى الدقائق الأخيرة من مدة الغلى.

وقد أوردنا هذا الأخير لعموم الفائدة.

نسألك اللهم شفاءاً لا يغادر سُقما، ورحمة ومغفرة منك ورضوانا، يا أرحم الراحمين.

ويشتمل الجدول الآتى على نتائج تحليل ثمار البلح والتين والعنب والزيتون.

* * * *

جدول تحليل ١٠٠ جم من الثمار ومحتوياتها

المحتويات	البلح	التين		العنب		الزيتون
		الطازج	الجاف	الطازج	الزبيب	
ماء (ج)	٢٠	٧١.٧	٢١,١	٨١,٦	٢٤	٧٥
بروتين (ج)	٢ ٢	١ ٢	٣.١	٠.٨	٢.٣	١.٥
دهن ،،	. ٦	. ٤	٠,٢	٠,٤	٠,٥	١٢,٥
كوليسترول	–	٠.٠١	–	,٠٠٦	–	–
كربوايدرات	٧٥	١٦.١	٧٣	١٦,٧	٧١,٢	٤
ألياف	٢.٤	١.٤	٣,٤	٤,٣	١.٨	١,٢
سعرات (كيلو سعر)	٢٨٤	٦٤	٢٧٠	٦٨	٢٦٨	١٣٢
فيتامينات أ(وحدةدولية)	٦٠	٧٥	٦٠	٨٠	٥٠	٣٠٠
ب١ مجم	٠.٠٨	٠.٠٩	٠,١٣	٠,٠٥	٠,١٥	–
ب١ مجم	٠.٠٥	٠.٠٨	٠,١١	٠,٠٣	٠,٠٨	–
حمض نيكوتيتيك مجم	٢ ١٨	. ٦٣	١,٧٢	٠,٤	٠,٥	–
جـ مجم	–	٣	–	٤	–	–
حمض ماليك مجم	–	آثار	–	٦٥٠	–	–
حمض ليونيك مجم	–	٣٤٠	–	–	–	–
صوديوم	٠.٠٩	٢	٣٤	٢	٣١	٢٤٠٠
بوتاسيوم	٧٩٠	١٩٠	٧٨٠	٢٣٤	٧٠٨	٥٥
كاليسوم	٦٥	٥٠	١٢٦	١٧	٧٨	٨٧
مغنسيوم	٦٥	٢١	٨٢	٧	٦	–
منجنيز	. ١٥	–		,٠٨٣٠	–	١,٢
حديد	٢ ١	. ٨	. ٤	,٦	٣,٣	–
نحاس	. ٢١	٠.٠٠٧	٠,٤	,٠٩٨	٠,٢	١,٦
فوسفور	٧٢	٤٠	١١٦	٢١	١٢٩	١٧
كبريت	٦٥	١٢	٦٩	٩	٤٢	٣٢
كلور	٢٨٣	١٦	١٠٣	٢	١٠٣	١٨٧٧

نبه القرآن الكريم إلى ضرورة الاعتدال فى كل شئ، وعدم الإسراف فى الأكل أو الشرب قال تعالى :

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ (الأعراف: ٢١)

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

وليس النهى عن الإسراف فى المأكل والمشرب، بل فى الإنفاق :

قال تعالى :

﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ﴾ (الفرقان: ٦٧)

حتى فى الزكاة لا ينبغى الإسراف :

قال تعالى :

﴿ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ ﴾ (الأنعام: ١٤١)

وعلى وجه العموم .. فإن الإسراف منهى عنه فى أى شئ قال تعالى :

﴿ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾ (آل عمران: ١٤٧)

وقرر المولى سبحانه وتعالى أن المسرفين بعيدون عن الهداية فى قوله :

﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ ﴾ (غافر: ٢٨)

﴿ كَذَٰلِكَ يُضِلُّ اللَّهُ مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ مُّرْتَابٌ ﴾ (غافر: ٣٤)

ووعد المسرفين بالهلاك والعذاب :

قال تعالى :

﴿ ثُمَّ صَدَقْنَاهُمُ الْوَعْدَ فَأَنجَيْنَاهُمْ وَمَن نَّشَاءُ وَأَهْلَكْنَا الْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأنبياء: ٩)،

﴿ لِنُرْسِلَ عَلَيْهِمْ حِجَارَةً مِّن طِينٍ (٣٣) مُّسَوَّمَةً عِندَ رَبِّكَ لِلْمُسْرِفِينَ ﴾ (الذاريات:٣٣-٣٤)

ومن الإسراف فى الغذاء تكليف للجسم بعمل لا طائل له، وإرهاق لأعضائه دون جدوى أو فائدة، ويؤدى الإسراف إلى اضطراب الجهاز الهضمى، الذى يسبب بدوره اضطراب الجهاز الدورى والتنفسى والعصبى والحسى، وكما تقرر الآية الشريفة .. فإن رأس الحكمة والعلاج هو عدم الإسراف.

ويؤدى الإفراط فى تناول الطعام إلى سمن زائد يعوق الحركة ويثقل البدن، وليس فى جسم الإنسان ما هو أضر به من إدخال الطعام وازدحام المعدة به؛ فهو يؤدى إلى اضطراب أجهزته المختلفة، وتظهر اضرابات الجهاز الهضمى؛ خاصة فى أعراض عديدة ،مثل : بطء الهضم وعسره ومكوث الأغذية مدة طويلة فى المعدة؛ مما يؤدى إلى تخمرها والشعور بالانتفاخ والخمول والرغبة فى النوم، الذى يكون مشوشا بالكابوس والأحلام المزعجة، وكثرة ملء المعدة قد تضغط على القلب وقد توقفه. ويشكل فرط الوزن عامل خطر، يمكن أن يؤدى إلى حدوث تصلب الشرايين، ومرض الشريان التاجى للقلب (الذبحة الصدرية)، وبعض أنواع السرطان، وارتفاع ضغط الدم والسكر، وحصى الكلى والمرارة.

وقد أجمع الأطباء - قديما وحديثا - على أن خير وقاية من هذه الأمراض، هى الإعتدال فى الطعام، كما قرر القرآن الكريم وللحكماء مقوله جامعة فى هذا الصدد، نذكرها ألا وهى «المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء».

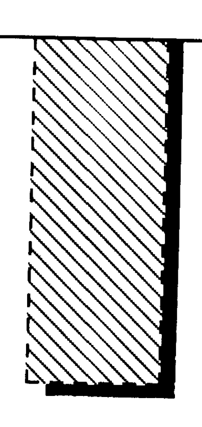
وإذا كان العلماء قد توصلوا إلى سر هذه النتيجة العلمية فى القرن العشرين .. فقد سبقهم القرآن الكريم فى قوله تعالى :

﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ﴾

وسبقهم نبينا الكريم صلوات ربى وسلامه عليه بقوله : «إذا أحب الله عبداً حماه الدنيا، كما يظل أحدكم يحمى سقيمه الطعام والشراب» رواه الترمذى عن قتاده رضى الله عنه.

وقوله ﷺ : «ماملأ آدمى وعاء شر من بطن، بحسب ابن آدم لُقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه» رواه أحمد فى مسنده.

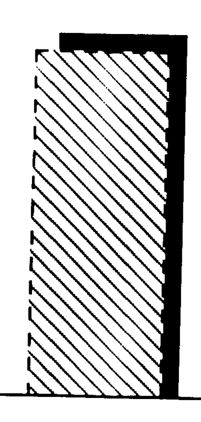
* * * *



الفصل السادس

الأغـــذيــة والأشـــربــة

التى حـــرّمها القرآن الكـــريم



(أ) أغذية حرّمها القرآن الكريم

حرّم القرآن الكريم لحكمة سامية أكل الميتة والمنخنقة والمتردية والنطيحة، وما أكل السبع والدم والمسفوح ولحم الخنزير، وما أهلّ لغير الله به والذبح للأوثان، وورد هذا التحريم فى الايات القرآنية الكريمة الآتية :

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ (البقرة : ١٧٣)

اللـغــة :

وما أُهلّ لغير الله به :

أى وماذبح للأصنام .. فذكر عليه اسم غير الله كقولهم باسم اللات والعزّى.

فمن اضطر غير باغ ولا عاد :

أى فمن ألجأته ضرورة إلى أكل شئ من المحرمات بشرط ألا يكون ساعيا فى فساد، ولا متجاوزاً مقدار الحاجة.

فلا إثم عليه :

أى فلا عقوبة عليه فى الأكل.

إن الله غفور رحيم :

أى يغفر الذنوب ويرحم العباد، ومن رحمته إنه تعالى أباح المحرمات وقت الضرورة.

قوله تعالى :

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةُ وَٱلدَّمُ وَلَحْمُ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ وَٱلْمُنْخَنِقَةُ وَٱلْمَوْقُوذَةُ وَٱلْمُتَرَدِّيَةُ وَٱلنَّطِيحَةُ وَمَآ أَكَلَ ٱلسَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى ٱلنُّصُبِ ﴾ (سورة المائدة: الآية ٣)

اللـغــــة :

المنخنقة : التى تُخنق بحبل وشبهه.

والموقوذة : هى المضروبة بعصا أو حجر.

والمتردية : هى التى تسقط من جبل ونحوه.

والنطيحة : هى التى نطحتها بهيمة أخرى فماتت من أثر النطح.

وما أكل السبع : أى أكل بعضه السبع فمات.

إلا ما زكيتم :

أى إلا ما أدركتم فيه الروح من هذه الأشياء؛ فذبحتموه الذبح الشرعى قبل الموت، قال الطبرى معناه : إلاَّ ما طهرتموه بالذبح، الذى جعله الله طهوراً.

وماذُبح على النصب :

أى وما ذُبح على الأحجار المنصوبة، قال قتادة : النُصب: حجارة كان أهل الجاهلية يذبحون عليها، ويشرحون اللحم عليها، يعظمونها بذلك ويتقربون به إليها؛ فنهى الله المؤمنين عن هذا الصنيع.

قال تعالى :

﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ ٱلْمَيْتَةَ وَٱلدَّمَ وَلَحْمَ ٱلْخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ فَمَنِ

ٱضۡطُرَّ غَيۡرَ بَاغٖ وَلَا عَادٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٞ ﴾ (النحل: ١١٥)

﴿ قُل لَّآ أَجِدُ فِي مَآ أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٖ يَطۡعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيۡتَةً أَوۡ دَمٗا مَّسۡفُوحًا أَوۡ لَحۡمَ خِنزِيرٖ فَإِنَّهُۥ رِجۡسٌ أَوۡ فِسۡقًا أُهِلَّ لِغَيۡرِ ٱللَّهِ بِهِۦۚ فَمَنِ ٱضۡطُرَّ غَيۡرَ بَاغٖ وَلَا عَادٖ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٞ رَّحِيمٞ ﴾ (الأنعام: ١٤٥)

اللغـة والتفسـير :

يخاطب المولى سبحانه وتعالى نبيه الكريم صلوات ربى وسلامه عليه، بقولـه : قل يامحمد لكفار مكة لا أجد فيما أوحاه الله إلى من القرآن شيئا محرما على أى إنسان، إلا أن يكون ذلك الطعام ميتةً أو دماً سائلا مصبوبا، أو يكون لحم خنزير .. فإنه قذر ونجس لتعوده أكل النجاسات.

أو فسقا أُهلَّ لغير الله به :

أي أو يكون المذبوح فسقا، ذُبح على اسم غير الله كالمذبوح على النُصب، سُمى فسقا مبالغة، كأنه نفس الفسق لأنه ذُبح على اسم الأصنام.

فمن اضطر غير باغ ولا عاد فإن ربك غفور رحيم :

أى من أصابته الضرورة واضطرته إلى أكل شئ من المحرمات .. فلا إثم عليه إن كان غير باغ؛ أى غير قاصد التلذذ بأكلها دون ضرورة، ولا عاد أى مجاوز قدر الضرورة التى تدفع عنه الهلاك .. فإن الله غفور رحيم بالعباد.

«وما حرّم الله كل ذلك إلا لحكمة ما وتجنيب الإنسان الأضرار، التى تنشأ عن أكلها، وجميع اللحوم عدا لحم الخنزير حلال كلها، إذا ذُبحت وذكيت بالطريقة المشروعة، وذُكر عليها اسم الله تعالى .

قال تعالى :

﴿ فَكُلُواْ مِمَّا ذُكِرَ ٱسۡمُ ٱللَّهِ عَلَيۡهِ إِن كُنتُم بِـَٔايَٰتِهِۦ مُؤۡمِنِينَ ﴾ (الأنعام: ١١٨)

وقال تعالى :

﴿ وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ وَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَيُوحُونَ إِلَىٰ أَوْلِيَائِهِمْ لِيُجَادِلُوكُمْ وَإِنْ أَطَعْتُمُوهُمْ إِنَّكُمْ لَمُشْرِكُونَ ﴾ (الأنعام: ١٢١)

وعلاوة على أن هذه أمور تعبدية، ويجب على المؤمن الحق أن يمتثل لأوامر الله ونواهيه، ويطيع جميع أوامره .. إلا أنها بالإضافة إلى ذلك أسس ولبنات التغذية الصحيحة السليمة، وكل هذه النواهى إنما كانت من المولى القدير لحكمة بالغة يدركها الإنسان، كلما اتسعت مدارك علمه، وأظهر له البحث والعلم مافى هذه الأمور من ضرر بالغ، يتلف صحته ويودى بحياته؛ فالله سبحانه وتعالى أحلّ الطيبات، وحرّم الخبائث لصالح البشرية وسعادتها.

قال تعالى :

﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ (الأعراف : ١٥٧)

حكمة تحريم الميتة :

قد يكون موت الحيوان نتيجة لشيخوخة أو مرض عضوى أو طفيلى، أو نتيجة لتسممه من مصدر خارجى، ومن ثم .. يشتمل لحمه على مواد تؤذى من يأكله، هذا فضلا عن أن الحيوان الذى يموت دون تزكية .. ينحبس فيه، الدم وقد يمضى على موته وقت طويل، لا يستطاع تحديده فيتعرض جسمه للتحلل والفساد.

وعند موت الحيوان بمرض ما .. يكون هذا المرض قد استنفذ من الحيوان فى مكافحته قواه الحيوية للتخلص فيه، ولما لم يستطع مات، بعد أن اضطربت

أعضاءه بتأثير العوامل التى ولدت المرض كالجراثيم والسموم الناشئة من فساد أنسجة الحيوان، أو قصور أجهزته الإفرازية كالكلى للتخلص من السموم، التى تتراكم بلحومها وأعضائها، ولذلك .. كان هذا اللحم وتلك الأعضاء مصدراً للضرر بصحة آكليها، وقد تكون الجراثيم مسببة المرض والوفاة فى الميتة، التى تنتقل بدورها للإنسان فتفتك به.

حكمة تحريم الدم:

الدم هو السائل الذى يتجول فى جميع أجزاء الجسم ويقوم بوظائف فسيولوجية عديدة؛ فيأخذ من أنسجة الجسم فضلاتها من سموم وغازات، بعد أن يكون قد أوصل لهذه الأنسجة ماتحتاج إليه من المواد الغذائية لتكوين الخلايا وبناء الجسم، ويبدو الدم مفعما (مملؤاً) بالجراثيم فى معظم أمراض الحيوان؛ لأن الدم يعتبر مزرعة مناسبة لنمو كثير منها، وبيئة صالحة لنمو الميكروبات وهو أسرع وسائل عدوى الأمراض، ولذلك .. كان التغذى به يعرّض الإنسان لانتقال الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان، وهى عديدة، وتنتقل عن طريق الدم الموبوء، والذى يعتبر مخزنا لعديد من الجراثيم الضارة، ويزيد من خطر استعمال الدم فى الغذاء صعوبة اكتشاف أكثر الجراثيم، والميكروبات التى تصيبه، وهو بحكم عمله الحيوى يحمل فضلات السموم فى الحيوانات المريضة.

ويحمل الدم بعض الإفرازات الداخلية لبعض الغدد، وإذا زاد بعضها عن المعدل المناسب .. فإنه يسبب أعراضا سُميّة مختلفة.

وحيث إن الدم قد يختزن السموم والميكروبات والإفرازات التى تجعل الدم خطر بنفسه .. فإنه يجعل اللحم عُرضة للفساد والتعفن؛ مما يوثر فى صحة آكلى

هذه اللحوم. ولهذا كله .. كانت حكمة ا، الرحيم بعبادة، أن حرّم أكله وأوجب التخلص منه بذبح الحيوان، قبل استعمال لحومه للأكل؛ لما فى ذلك من محافظة على صحة الإنسان.

حكمة تحريم أكل لحم الخنزير :

الخنزير من الحيوانات القارتة التى تأكل القمامة والقاذورات والنفايات، فهو جامع لمعانى القُبح والقذارة والرجس والنجاسة، ويشتهر بطبائع عارية من الحياء فى تزاوجه، بالإضافة إلى ما يتعرض له من إصابة بعدد كبير من الطفيليات، التى تصيب الإنسان كذلك مثل : فيروسات مرض الكلب والحمى الصفراء والسبيروكيتات (اللبتوسبيرا) الذى يسبب مرض (حمى العقل) وكذلك عديد من الحيوانات الأولية (البروتوزوا) مثل الزحار البلنتيدى، وبعض أنواع «التريبانسوما». والخنزير من العوامل الخازنه الإضافية لبعض الطفيليات. ويصاب الخنزير بأنواع عديدة من الديدان المفلطحة والأسطوانية وشوكية الرأس، وأهم هذه الطفيليات :

١ - الحيوان الأولى الهدبى المسمى (بلانتيديوم كولاى) :

المسبب للزحار البلنتيدى الذى يماثل الزحار الأميبى شدة وضراوة وضرراً، ومصدره الوحيد للإنسان هو الخنزير، ويكاد يكون مرضا مهنيا، لا يصيب سوى المشتغلين بتربية الخنازير وذبحها وبيع لحومها.

٢ - الوشائع الكبدية والمعوية :

خاصة وشيعة الأمعاء الكبيرة (فاسيولوبس بوسكاى)، الواسعة الانتشار

فى الصين. ووشيعة الأمعاء الصغيرة (جاسترويدسكويدس هينومنيس) التى تصيب أهالى البنغال وبورما، ووشيعة الكبد الصينية (كلونوركس سينتسز) المنتشرة فى الصين واليابان، وكوريا على الأخص.

والخنزير هو العامل الخازن لهذه الطفيليات خاصة الدودتين الأولتين؛ حيث تنطلق منه لتمضى دورة حياتها فى عوائلها الأخرى، حتى تصيب الإنسان. ومن ثم .. فمقاومتها فى الإنسان وحده لا تكفى؛ حيث إن الخنزير «مخزن» رئيسى لنشر العدوى، بعد تمام دورة الحياة فى أنواع معينة من القواقع والأسماك، وهى تسبب أعراضا شديدة والتهابا موضعيا ونزفا وتقرحا فى جدران الأمعاء الدقاق، واضطرابات معوية، وإسهالاً مزمناً وأنيميا، وقد تحدث الوفاة؛ نتيجة للإجهاد العام والضعف الشديد فى القوى.

٣ - دورة لحم الخنزير الشريطية (تينياسوليوم) :

وهى تعيش فى طورها البالغ فى أمعاء الإنسان، وقد يبلغ طولها اربعة أمتار أو أكثر. والدودة ذات رأس أصغر من رأس الدبوس، وعنق قصير تنمو منه قطع أو أسلات صغار، تتباعد عنه تباعا، وتأخذ فى النمو؛ لتكون ذلك الشريط الطويل، وكل أسلة كأنها حيوان قائم بذاته؛ إذ توجد به أجهزة التناسل المذكرة والمؤنثة، ولا تلبث (الشدفة الناضجة) أن تمتلئ بالآف البويضات؛ حتى تصبح الشدفه مجرد كيس مثقل بذلك البيض الكثير، الذى ينمو فى كل واحدة منه جنين كروى ذو ستة أشواك تشبه الخطاطيف، ومن ثم .. تعرف البويضات بالكرات ذات الخطاطيف.

وتنفصل الشدف المثقلات عن الدودة وتخرج مع براز الإنسان المصاب، وفى التربة الملوثة الرطبة .. تستطيع الشدفة وما فيها من بيض أن تبقى زمنا ليس بالقصير، حتى يأتى خنزير رمّام يأكل ما فى الأرض من نفايات؛

فيبتلع معها شدفه أو بضع شدفات أو على الأقل بويضات، فتعمل العصارات الهاضمة على أن تطلق الأجنة من محابسها، فتشق طريقها بأشواكها مخترقة جدار القناة الهضمية؛ حتى تصل إلى أوعية الدم أو اللمف فتدور مع هذا وذالك حتى تستقر فى أنحاء شتى من جسم الخنزير؛ حيث تنمو عضلاته، وبخاصة اللسان والرقبة والكتف والبطن مكونة حويصلات أو مثانات كروية منتفخة، معروفة باسم الديدان المثانية، فى كل منها رأس يصلح لأن تنمو منه دودة شريطية كاملة، ويحدث هذا عندما يأكل هذا اللحم المصاب طاعم (إنسان) غافل دون أن ينضجه نضجا كافيا؛ لقتل ما فيه من ديدان، وعادة ما تنجح دودة واحدة فى سكنى أمعاء الشخص المصاب.

وفى هذه الدورة .. يقوم الخنزير بدور مايُسمى العائل الوسيط، بينما يسمى الإنسان العائل النهائى، وليس الخنزير هو العائل الوسيط الوحيد؛ فقد تبتلع الكلاب والجمال والقردة بعض الديدان؛ فتنمو فى عضلاتها الحويصلات أو الديدان المثانية، ولكن الخنزير يعتبر فى الواقع المصدر الوحيد، أو يكاد، لعدوى الإنسان.

ويصاب الإنسان بدودة أخرى من نفس الجنس، هى دودة لحم البقر الشريطية (تينيا ساجيناتا) والعائل الوسيط لها كما هو ظاهر الأبقار والثيران، ولحم الخنزير المصاب يكون فى العادة أكثف إصابة من لحم البقرة المصابة، وقد يربو عددها على عشرة الآف فى كيلو اللحم الواحد من الخنزير. ودودة لحم البقر تشبة دودة لحم الخنزير بصفة عامة وإن كانت أطول منها، وعدد شدفاتها أكثر ودورة الحياة متشابهة فى الحالتين، بيد أن الذى تنفرد به دودة لحم الخنزير دون دودة لحم البقر .. هو إمكان انعكاس الدورة انعكاساً جزئيا؛ فيصبح الإنسان هو العائل الوسيط؛ أى إنه يحل محل الخنزير فى

هذه الدورة، فيؤدى جسمه يرقات الدودة؛ أى ديدانها المثانية، وينشأ هذا الانعكاس الجزئى فى دورة حياة دودة لحم الخنزير، عند ابتلاع الإنسان بيض هذه الدودة، إذا تلوثت يداه أو طعامه بشئ منها لسبب من الأسباب، كما أن هذه العدوى قد تكون ذاتية؛ أى إن يكون مصدر البيض المعدى هو الدودة التى يؤويها الشخص نفسه فى أمعائه، وقد اتضح أن البيض الناضج أو الشدفات المثقلة بالبيض الناضج قد ترتد من أمعاء الشخص المصاب بالدودة الشريطية إلى معدته. وفى جميع هذه الأحوال .. يفقس البيض فى المعدة، وتنطلق منه الأجنة ذوات الأشواك أو الخطاطيف الست، وتنطلق مع دورة الدم وتنشره فى أجزاء الجسم؛ لتستقر فى عضلاته مكونة ديدانا مثانية، مثلما يحدث للخنزير مبتلع البيض.

أما إذا وصل بيض دودة لحم البقر الى معدة الإنسان .. فإنه لن يترتب على ذلك شئ على الإطلاق؛ حيث إن الإنسان غير قابل لتكوين يرقاتها أو ديدانها المثانية فى جسمه، وهذا هو الفرق الرئيسى بين الدودتين، وهو أس البلاء كله فى الإصابة بدودة لحم الخنزير.

٤ - مرض الديدان المثانية :

تبدأ الإصابة بهذا المرض بالبيض الذى تخرج منه الأجنة، وتذهب إلى أى عضو من الجسم؛ خاصة عضلات الأطراف واللسان والعنق وأحيانا الرئتين والقلب والعين أو النخاع الشوكى، وتستقر وتولد ديداناً مثانية. وعندما تستقر فى المخ .. تولد حالات من الصرع والشلل العضوى الجزئى، واضطرابات بصرية ونفسية، وأحيانا تتكلس الحويصلات متحولة إلى مادة حجرية.

٥ - الديدان الشعرية (الخيطية) الحلزونية - (تريكنيلا سبيراليس) :

وأعراضها الخطيرة مترتبة على انتشار يرقاتها فى عضلات الجسم

وأعرض الإصابة بها شديدة متنوعة، منها : الاضطرابات المعدية والمعوية والحمى والآلام الروماتيزمية وصعوبة المضغ والتنفس وتحريك العينين والتهاب المخ والنخاع الشوكى والسحايا المحيطة بهما، والأعراض العصبية والعقلية المترتبة على ذلك، والتسمم والإجهاد العام والارتشاح والمضاعفات التنفسية، وفى الإصابات القاتلة .. تحدث الوفاة بين الأسبوعين الرابع والسادس فى معظم الأحوال، والخنزير هو المصدر الوحيد لإصابة الإنسان بهذا المرض الوبيل؛ باستثناء المناطق القطبية، ومواطن انتشار المرض هى : أوروبا وأمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية.

والمحاولات المضنية لتجنب هذا البلاء بتربية الخنازير بطريقة صحية، وفحص ذبائحها، ومعالجة لحومها بوسائل باهظة التكاليف غير مجدية من الناحية العملية، ويكفى للدلالة على هذا أن نذكر أن أمريكا بها ٣ أمثال عدد الإصابات فى العالم أجمع، وأن متوسط نسب الإصابة فى ولاياتها المختلفة هو ١٦٪، مع الوثوق بأن هذا الرقم أقل كثيراً من الحقيقة، وأن نسبة إصابة الخنازير به تتراوح بين ٥ و ٢٧٪ فى الولايات المختلفة.

٦ – مرض التريكينا (تريكينوسز) :

كما هو الحال بالنسبة لدودة لحم الخنزير الشريطية .. فليست الديدان الشعرية البالغة هى الخطيرة، وإنما يرقاتها هى رأس البلاء؛ حيث تخرج الديدان من حويصلاتها عندما يأكل الإنسان اللحم المصاب، وتضع يرقاتها فى أى جزء من عضلات الجسم إلا عضلة القلب، وتسبب أعراضا مرضية شديدة تؤدى غالبا إلى الوفاة فى غضون أسابيع قليلة.

وبالإضافة إلى كل هذه الأمراض .. فإن دهن الخنزير مختلف اختلافا تاما فى درجة تشبعه عن الزيوت النباتية والدهون الحيوانية الأخرى، ومن

ثم.. فصلاحيته للغذاء موضع شك كبير بين العلماء،. بجانب أنه ليس سهل الهضم، وينصح الأستاذ (دام) أستاذ الكيمياء الحيوية الدانمركى، والحاصل على جائزة نوبل بعدم المداومة على تناوله؛ حيث إنه قد ثبت بالتجربة أنه من أهم أسباب تكوين حصى المرارة، وانسداد قنواتها، وتصلب الشرايين، وبعض أمراض القلب الأخرى.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن معظم الفقهاء، يعتبرون لفظ اللحم شاملا للحم والدهن جميعاً.

* * * *

(ب) أشربة نهى عنها القرآن الكريم

الخـــمـر:

الخمر هى تلك السوائل المعروفة المُعدّة بطريق تخمّر الحبوب أو الفواكه، وتحول النشا أو السكر الذى تحتويه إلى كحول اثيلى (وهو المادة الفعالة فى الخمر، وتتروواح نسبته فيها من ٣,٥ – ٥٥ ٪ ؛ حسب نوع المشروب والمادة الخام المحضر منها)،.وثانى اكسيد الكربون بواسطة بعض كائنات حية، لها قدرة على إفراز الخمائر (الإنزيمات) .. التى يعد وجودها ضروريا فى عملية التخمر. ويمتص الكحول بسرعة من المعدة والأمعاء الدقيقة .. وفى الكبد تتحول الخمر بواسطة انزيم خاص إلى مادة الاسيتالدهيد؛ حيث يتم أكسدة هذه المادة فى الميتوكوندريا (بيت الطاقة فى الخلية) بواسطة انزيم خاص إلى مادة الخلات كناتج نهائى لهذا التفاعل، وقد سُميت الخمر خمراً؛ لأنها تخمر العقل وتستره: أى تغطية وتفسد إدراكه.

قال الشاعر :

شربت الخمر حتى ضلّ عقلى * * * كذاك الخمر تذهب بالعقول

كـيف تـم تحـريم الخـمـر :

كان الناس يشربون الخمر، حتى هاجر الرسول ﷺ من مكة إلى المدينة، وأول آية نزلت فيها الإشارة عن الخمر كانت بمكة.

قال تعالى :

﴿ وَمِن ثَمَرَٰتِ ٱلنَّخِيلِ وَٱلْأَعْنَٰبِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا ﴾ (النحل : ٦٧)

وقد كثر سؤال المسلمين عنها وعن لعب الميسر، لما كانوا يرونه من شرورهما ومفاسدهما، فأنزل الله عز وجل :

﴿ يَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْخَمْرِ وَٱلْمَيْسِرِ ۖ قُلْ فِيهِمَآ إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَآ أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ﴾ (البقرة: ٢١٩)

أى إن فى تعاطيهما ذنباً كبيراً لما فيهما من الأضرار والمفاسد المادية والدينية، وفى هذا تنفير شديد للمسلمين، إذا قورن بالمنافع المادية الناجمة عن الإتجار فى الخمر، وكسب المال دون عناء فى الميسر؛ فكلمة منافع فيها ترغيب ضعيف. نشرب بها قوم وتأثم منها آخرون، ثم دعا عبد الرحمن بن عوف أناسا من الصحابة، وأتاهم بخمر فشربوا، وحضرت صلاة المغرب فقاموا عليها، وقرأ الإمام «قل يا أيها الكافرون لا أعبد ما تعبدون ..) بحذف لا فنزلت الآية الآتية :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَقْرَبُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمْ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا۟ مَا تَقُولُونَ ﴾

(النساء: ٤٣)

فقل من يشربها، ثم اجتمع بعض الصحابة يوما فى دار عتبان بن مالك وفيهم سعد بن أبى وقاص، فلما سكروا تفاخروا وتناشدوا أشعار الهجاء، وتضاربوا وشكا بعضهم إلى رسول الله ﷺ، فقال عمر : رضى الله عنه، «اللهم بين لنا فى الخمر بيانا شافيا» فنزلت الآية الرابعة :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ ٱلشَّيْطَٰنُ أَن يُوقِعَ بَيْنَكُمُ ٱلْعَدَٰوَةَ

وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ ﴾ (المائدة : ٩٠-٩١)

فقال عمر : انتهينا يارب، وبهذا حُرمت الخمر وصارت من الكبائر.

وهذه الآية آخر ما نزل فى حكم الخمر، وهى قاضية بتحريمها تحريما قاطعا. وقد أكد التحريم وجوها من التأكيد، منها تصدير الآية «بإنما» وقرنها بعبادة الأصنام، ومنه قول الرسول ﷺ «شارب الخمر كعابد الوثن»، كذلك جعلها رجسا، وهو يُطلق على الأقذار لقوله تعالى: ﴿فاجتنبوا الرجس من الأوثان﴾

أى هما متساويان قبحا وتحريما، ومنها أيضا أمر الاجتناب، كما جعل الاجتناب من العلاج فيكون الارتكاب من المعصية، وقد ذكر أيضا ما ينتج عنها من الوبال وهو وقوع العداء والتباغض والصد عن ذكر ا، ويكفى فى تحريم الخمر ماجاء فى وصفها قوله ص : «الخمر أم الخبائث»[1].

ويعلم كل عاقل متبصر أن كثيرا من المفاسد الشائعة والأموال الضائعة والأسر المنحله، والأخلاق المرذوله والأعراض المسلوبة. وترجع التأثيرات الضارة إلى تعاطى الخمر، قال ص : «الخمر أم الفواحش وأكبر الكبائر ومن شرب الخمر ترك الصلاة، ووقع على أمه وخالته وعمته» رواه الطبرانى من حديث عبد الله بن عمرو، وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : «لايزنى الزانى حين يزنى وهو مؤمن، ولا يسرق السارق حين يسرق وهو مؤمن، ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن» رواه أحمد والبخارى ومسلم وأبو داود والترمذى والنسائى ..

ولذا .. حرص الإسلام كل الحرص على أن يقى أبناءه شرور المفاسد؛ فحرمها تحريما قاطعاً.

---

(١) مناهـل العرفان للزرقاني ، جـ١ ، ص ٤٩ - ٥٠.

الحكمة من التدرج فى تحريم الخمر :

والحكمة من نزول التحريم على فترات ليست خافية على أحد، ذلك أن من شأنه اقتناع المسلمين كلية بمضارها؛ فيكون التحريم متمشيا مع فطرة الإنسان، علاوة على عدم الإثقال عليهم بأوامر قطعية مرة واحدة، قد يكون من شأنها التضجر والملل، أو تؤدى إلى ردود فعل غير مرغوب فيها.

قال أنس رضى الله عنه «حَرمت الخمر ولم يكن للعرب عيش أعجب منها، وماحُرِّم عليهم شئ أشد من الخمر».

إذن .. فالتحريم جاء بصورة تدريجية محببة، جنبت المسلمين آثار الامتناع الفجائى المزعجة والخطيرة، وكذلك يكون علاج الإدمان.

روى البخارى ومسلم عن أنس بن مالك رضى الله عنه قال : «ماكان لنا خمر غير فضيخكم هذا الذى تسمونه الفضيخ. إنى لقائم أسقى أباطلحة وأبا أيوب، ورجالا من أصحاب النبى ص فى بيتنا؛ إذ جاء رجل فقال : هل بلغكم الخبر؟ فقلنا : لا ، فقال إن الخمر قد حُرِّمت فقال : ياأنس : أرِق هذه القلال .. قال : فما سألوا عنها، ولا راجعوها بعد خبر الرجل»، وهكذا .. يصنع الإيمان بأهله. بينما عجزت أمريكا عجزاً تاما عن تحريم الخمر، بالرغم من الجهود الضخمة التى بذلتها، واستعملت جميع وسائل المدنية الحاضرة : كالمجلات والمحاضرات والصور والسينما لاستقباح شربها، وبيان مضارها ومفاسدها.

وأنفقت الملايين فى الدعاية ضد الخمر، وبلغ ما نشرته من الكتب والنشرات عشرة بلايين صفحة، وفى مدة أربعة عشر عاما، تم إعدام ٣٠٠ نفس، وسجن٥٣٢ نفسا، وبلغت الغرامات والمصادرات الملايين! كل ذلك لم يزد

الأمـة الأمريكية إلا غراما بالخمر وعناداً فى تعاطيها، حتى اضطرت الحكومة سنة ١٩٣٣ إلى سحب هذا القانون، وإباحة الخمر فى مملكتها إباحة مطلقة.

ولعلنا نتأمل فنجد أن الإسلام لم يتكلف مثل هذا الجهد، ولكنها كلمة صدرت من الله فاستجابت لها النفوس المضيئة بالإيمان استجابة مطلقة.

جاء فى مناهل العرفان للزرقانى مانصه : «وتدرج الإسلام فى تحريم ما كان مُستأصلا فيهم كالخمر، تدرجا حكيما حقق الغاية، وأنقذهم من كابوسها فى النهاية، وكان الإسلام فى انتهاج هذه الخطة المثلى أبعد نظراً، وأهدى سبيلا، وأنجح تشريفا وأنجح سياسة من تلكم الأمم المتمدينة المتحضرة، التى أفلست فى تحريم الخمر على شعوبها أفظع إفلاس، وفشلت أمرّ فشل، وما عهد أمريكا فى مهزلة تحريمها للخمر ببعيد !».

أخطار تعاطى الخمر الصحية والحكمة فى تحريمها :

وإذا كان فى الخمر اليسير من المنافع .. فإن ضررها على أجزاء الجسم وأعضائه كبير ووخيم، يتمثل فى الحقائق العلمية الآتية :

١ - التأثير على الجهاز الهضمى :

تحدث الكميات اليسيرة من الخمر زيادة مؤقتة فى إفراز اللعاب والعصارة المعدية، وما زاد عن ذلك يسبب تقليل إفراز المعدة ومقدرتها على الهضم وارتخاء وضعف العضلات المعدة، وعدم مقدرتها على الهضم؛ مما لا يساعد على سرعة انتقال المواد الغذائية من المعدة إلى الأمعاء، وعسر الهضم وزيادة الحامض المعـوى، وتتعرض للإصابة بالحـموضة والقرحـة، ولها تأثير مهيج للغـشـاء المخـاطى، ويقـاسى شـاربو الخـمر آلامـاً مزمـنة فى المعدة والقىء، الذى يرجع إلى تأثير الكحول على المراكز الحـسـية فى المـخ.

وتسبب الخمور نقصا فى إفراز إنزيم الليسين الهاضم للبروتينات، كما أنها تحول دون انتفاع الجسم من الفيتامينات؛ خاصة فيتامين ب المركب الذى له أثر كبير فى تنظيم الغذاء.

٢ – التأثير على الجهاز الدورى الدموى والجهاز التنفسى :

يسبب تعاطى كميات ضئيلة من الخمر إلى اتساع الأوعية الدموية بالجلد؛ مسبباً إحمرارها وشعوراً وقتيا بالدفء، ولكنه يسبب فقداناً كبيراً فى الحرارة بازدياد التعرض للجو، وكذلك ارتفاعاً فى ضغط الدم وسرعة فى النبض وفى ضربات القلب، ويضعف القلب نتيجة لتوالى تأثير الخمر عليه وعلى الضغط الدموى، الذى يرتفع ثم يهبط، وتضعف انقباضات عضلات القلب، كما تحدث فى الجهاز التنفسى تأثيرات وأعراض عديدة، من بينها الالتهابات الشديدة المتواصلة فى القصبة الهوائية والرئتين؛ مما يسبب ضعفهما واحتمال تعرضها للأمراض الصدرية، وقد يسبب الكحول تسكين آلام الذبحة الصدرية، ولكن هذا التأثير المسكن راجع إلى تخدير مركزى، وليس إلى توسيع الأوعية.

٣ – التأثير على الكُلى :

يتبع تناول الخمر إفراز حجم كبير من البول شديد الحموضة، ويرجع ذلك إلى تثبيط الأعصاب المركزية وليس إلى التأثير على الكلى؛ ولذلك لايعتبر مدراً للبول، وإذا زادت الكمية يكثر إفراز الماء من الكلى بينما يقل إفراز أملاح الصوديوم والبوتاسيوم، نتيجة ضعف إفرازات الغدة الكظرية (الغدة فوق العكوة)، التى تعمل إفرازتها على تنظيم وتنسيق إفراز الأملاح فى البول.

٤ – التأثير على الكبد :

تسبب الخمر تأثيراً ساما مباشراً على الكبد، وقد يحدث التأثير السام فى غضون أربع ساعات من تعاطيها وتهبط كمية الجليكوجين فى الكبد وتزيد الدهنيات، وتهبط كفاءة تمثيل الجلاكتوز؛ مما يدل على فساد فى وظائف الكبد ويعقب ذلك تضخمه وتشحمه وقلة إفرازه، ثم تليف الكبد وعدم مقدرته على القيام بوظائفه الحيوية. وكذلك أمراض نفس الڤيتامينات نتيجة النقص الشديد فى الڤيتامينات.

٥ – التأثير على الجهاز العصبى المركزى :

من أخطر مضار الخمر سواء ما كان منها كحوليا أو مخدراً كالأفيون والحشيش أنها تؤثر على الجهاز العصبى، وتضعف مراكز المخ العليا الراقية التى تميز الإنسان عن الحيوان، وتتحكم فى شعور الإنسان بالخجل والخوف، وفى تدبر الأمور والحكم عليها، وفى القدرة على الكلام والحركة. ولذا فعند إخمادها تظهر الاضطرابات النفسية، متمثلة فى الغناء والصياح والثرثرة والكلام أو الخمول والسكون والبكاء والشجار والقتال وعدم توافق الحركات العضلية، وعدم القدرة على قيادة سيارته وغيرها وزياغة البصر وازدواجه وعدم وضوح الرؤيا، وقد وجد أن أكثر حوادث المرور سببها شرب الخمر.

وإن الشعور الكاذب بالمرح الذى يحدث لشارب الخمر فهو شعور كاذب، أرعن ينتج من تأثير الكحول، لانه يأتى من ضعف الأعصاب الحسية المركزية شعور مبدئى عارض، ويتبع الإكثار فى تعاطيها علامات تسمم خطيرة، تتمثل فى إحمرار الوجه وزيادة النبض وكثرة العرق وتبدو العين لامعة ثم يخبو ضوؤها،

وفى عدم ثبوت العواطف، والاضطرابات النفسية، وبعد مدة يتحول إحمرار الوجه إلى إصفرار، ويصبح التنفس بطيئا وغير منتظم، ويبرد الجلد ويرطب، وتهبط درجة حرارة الجسم، وتحدث تقلصات فى العضلات وتشنجات قد يعقبها الموت، وتفسد أجهزة الجسم؛ فتصاب المعدة بالآلام والقرحات وتضعف خلايا الكبد والكُلى، وتؤدى إلى أمراض الكبد والكلىُ وتليفها ويحدث التهاب الأعصاب، وتتدهور القوة العقلية ويضرب الإحساس؛ ويؤدى تعاطى الخمور إلى الإصابة بالعنّة والحساسية

ويؤدى إدمان الخمور بكميات كبيرة (على فترة طويلة نتيجة لظهور خاصية احتمال الجسم له وبالتالى تناول كميات تزيد باستمرار عن القدر المتناول فى كل مرة)، إلى تغييرات وظيفية وفساد فى الأعضاء، أهمها : الآم المعدة والجهاز الهضمى، يصاحبها فقد الشهية وشعور بالامتلاء للمعدة وهذه الاضطرابات وهذه الآلام مع تناول الأكل بدون ميزان تفسد التغذية، ويحدث اتساعا فى الأوعية الجلدية تسبب إحمرار الأنف وكبرها والوجه، كما تتحلل خلايا الكبد والكلى وتؤدى إلى أمراض الكبد والكُلى، وتليفهما وكذا يتأثر الجهاز العصبى المركزى، ويحدث التهاب الأعصاب تدهوراً فى القوة العقلية، واضطراباً فى الإحساس والقدرات.

وتبعد الخمر شاربها عن كل القيم الإنسانية، التى يجب أن يتحلى بها الإنسان، وللخمر آثار وبيلة على المجتمع :

فمنها مثلا الضعف البدنى والفساد الخلقى، وكثرة الإصابة بالأمراض؛ وخاصة الأمراض العصبية والعيوب الخلقية، وثبت أن تعاطى الخمور باستمرار يدفع إلى الإجرام، كما أن لها أثراً سيئا فى العلاقات العائلية؛ لأن الزوج السكير زوج غير صالح، وأب غير سليم؛ فيرث نسله منه غيه وضعفه ووهنه، وقد وُجد

أن كثيراً من حوادث المرور سببها تعاطى الخمر.

كما أن الانحرافات النفسية والاضطرابات العقلية مثل التهاب الأعصاب الكحولى، وضمور خلايا المخيخ والنوبات الصرعية التشنجية والهذيان الرعاش، واضطرابات الذاكرة والخرف الكحولى، والهلوسة الكحولية، والغيرة المرضية (مرض عُطيل). واخيراً فإن إدمان الخمر قد يؤدى إلى السكتة المخية وهى عبارة عن اضطراب حاد مفاجئ فى وظيفة المخ ذى أصل وعائى، يسبب عجزاً عصبيا مثل الشلل النصفى، يستمر أكثر من اربع وعشرين ساعة، أو يسبب الوفاة خلال اليوم الأول من حدوثه.

هذا بالإضافة إلى فقد القدرة على العمل، والتعرض للالتهابات الرئوية التى تؤدى بدورها إلى الإصابة بمرض السل، وكذلك ما تؤدى إليه الخمر من جمود العاطفة يزين الإثم وعدم التبصر فى العواقب، ومن الإحصائيات وجد أن ١٧ ٪ من المحكوم عليهم بالإعدام، كان إجرامهم من الخمر، و٤٩ ٪ من حوادث السرقات و١٥ ٪ من المشاحنات والعراك سببها الخمر.

أما عن فوائد الكحول فإنه يُحدث فى الجلد التهابات مما يجعله مفيداً فى الآم العضلات والمفاصل، كما يدخل فى تركيب الدهانات، وله تأثير فى قتل ميكروبات الجلد، ولكنه يسبب الحساسية. وقد انتقد مؤتمر الأطباء الدولى (١٩٢٩) وصف الخمر كدواء، وقرر أن انتشارها هدم لسعادة الأم وتقويض لبناء الأخلاق.

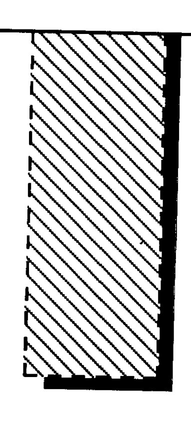
ولو أن للخمر أو ما تحتويه من الكحول بعض الفوائد، مثل : تخفيف الآم العضلات والفاصل وقتلها الميكروبات، وأنها من المذيبات إلا أن مضارها أكثر وأشد ضرراً وفتكا على صحة الإنسان.

العلاقة بين الخمر والسرطان :

أحدث ما توصل إليه العلم الحديث :

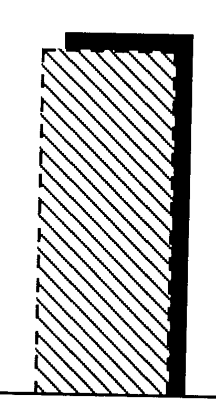
اثبت العالمان الأمريكيان (Nas) عام ١٩٨٢، (Usdhhs) عام ١٩٨٨، أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين تعاطى الخمور (المشروبات الكحولية)، وحدوث بعض السرطانات فى الجسم، ولاسيما سرطان الرأس والعنق، ويبدو أن هناك تآزراً بين التدخين وبين تعاطى الخمر فى سرطانات الفم والحنجرة والمرئ، غير أن هذا الترابط ليس واضحا كل الوضوح، أو مباشراً فقد ثبت من خلال الدراسة العلمية والمعملية التى قام بها العالمان المذكوران، أن هناك أكثر من ٤٠٠ مادة فى الخمر يمكن أن يكون لبعضها دور فى إحداث السرطان. ويضاف إلى ذلك أن تعاطى الخمر بكثرة تصاحبه عادةً عادات سيئة فى الطعام، قد تكون سببا جزئيا فى إضعاف وظيفة المناعة فى الجسم الإنسانى.

* * * *



الفصل السابع

جداول القيمة الغذائية لبعض الأطعمة



تم بحمد الله

جداول القيمة الغذائية لبعض الأطعمة

اسم الصنف	ماء	سعرات	بروتين		دهن		كربوايدرات	ألبان	كالسيوم	حديد	فيتامين أ	فيتامين ب١	فيتامين ب٢	نياسين	فيتامين جـ
			حيواني	نباتي	حيواني	نباتي									
الحبوب ومنتجاتها															
خبز شامي	٣٠,٠	٢٧٩	–	٨,٢	–	١,٠	٥٠,٠	٠,٥	٦٠	٠,٦	–	٠,١	٠,٦	١٠,	–
دقيق قمح كامل حبوب	١٣	٣٤٤	–	١١,٥	–	٢,٠	٧٠,٠	٢,٠	٣٠	٣,٥	–	٠,٤	٠,١	٥,٠	–
دقيق قمح استخلاص٨٥٪	١٣	٣٤٦	–	١١,٠	–	١,٦	٧٢,٠	١,٠	٢٠	٢,٥	–	٠,٣	٠,٠٨	٢,٠	–
دقيق قمح استخلاص ٧٠٪	١٣	٣٥٠	–	١٠,٠	–	١,٠	٧٥,٠	–	١٦	١,٥	٩	٠,٠٨	٠,٠٥	٠,٨	–
الذرة استخلاص ٩٦٪	١٢,٠	٣٦٢	–	٩,٥	–	٤,٠	٢٧,٠	١,٥	١٢	٢,٥	آثار	٠,٣	٠,٣	٠,٣١	–
دقيق ذرة عويجة	١٢,٠	٣٥٣	–	١٠,٠	–	٢,٥	٧٣,٠	١,٥	٢٠	٤,٠	آثار	٠,٤	٠,١	٣,٠	–
حلبة جافة	٩,٠	٣٧٥	–	٢٩	–	٥,٢	٥٠,٠	٧,٢	١٨٦	٢٢,٠	"	٠,٤	٠,٣	١,٥	–
أرز أبيض جاف	١٢,٠	٣٥٢	–	٧,٠	–	٨٠,٠	٠,٢	٠,٢	١,٠	٢٢,٠	٠,٦	٠,٠٦	٠,٠٣	١,٠	–
مكرونة جافة	٠,٤	٣٦٩	–	١٢,٥	–	١,٢	٧٥,٠	٠,٣	٢٧	١,٣	–	٠,٨٨	٠,٠٦	١,٧	–
ذرة حبوب جافة	١٢,٠	٣٦٣	–	١٠,٠	–	٤,٥	٧٧,٠	٢,٠	١٢	٢,٠	١	٠,٨٥	٠,١٣	٢,٠	–
نشا أرز	١٢,٠	٣٥٢	–	٠,٥	–	٠,٣	٧٨,٠	٠,٢٠	–	–	آثار	–	–	–	–
سميط (دقيق)	١٢,٠	٣٥٤	–	١١,٥	–	٠,٨	–	٠,٢	٤٨٢	١,٠	–	٠,٠٧	٠,٠٦	١,٢	–
درنات															
بطاطس	٨٦,٠	٧٥	–	٢,٠	–	–	١٧,٠	٠,٤	١٠	٠,٧	–	٠,١	٠,٠٣	١,٥	١٥
بطاطس مقلية	٤٦-٩	٣٦٨	–	٤,٠	–	١٤,٢	٣٢,٦	١,٠	١٥	١,١	–	٠,١٢	٠,٠٧	٢,٨	١٩
بطاطا	٧٦,٠	١١٤	–	١,٥	–	١,٥	–	١,٠	٢٦,٠	١,٠	١٠٠	٠,١	٠,٠٤	٠,٧	٣٠
قلقاس	٧٨,٠	٧٥	–	١,٦	–	٠,٢	–	٠,٧	١٠٠	١,٠	١٥	٠,٠٨	٠,٠٤	٠,٧	٧
بقول جافة															
بسلة	٠,٠	٣٣٧	–	٢٠,٥	–	١,٠	٥٧,٠	٤٥	٧٠	٥,٠	١٠٠	٠,٨	٠,٢	٢,٥	آثار
ترمس	٩,٠	٤٢٠	–	٤٠,٠	–	١٣	–	٩٠	٩٠	٦,٣	آثار	٠,٢٤	٠,٤	٢,٦	–
حمص	٩,٠	٣٦٨	–	٢٠,٠	–	٥	٩٧	٢٨	١٢٠	٠,٩	٢٠	٠,٥	٠,١٥	١,٥	آثار

جداول القيمة الغذائية لبعض الأطعمة

اسم الصنف	ماء	سعرات	بروتين		دهن		كربوايدرات	ألبان	كالسيوم	حديد	فيتامين أ	فيتامين ب١	فيتامين ب٢	نياسين	فيتامين جـ
			حيواني	نباتي	حيواني	نباتي									
سمسم	٥,٠	٥٩٢	–	٢٠,٠	–	٥٠		٥,٠	١٥٠٠	١٠	٢٠	١,٦	,٠٢٥	٥	آثار
عدس	١٠,٠	٣٣٩	–	٢٤	–	١,٠		٤,٠	٧٠	٧	١٠٠	٠,٥	٠,٢	٢,٠	"
فاصوليا	١,٠	٣٣٩	–	٢٤	–	١,٧		٤,٠	١١٠	٨	آثار	٠,٥	٠,٢	٢,٠	"
فاصوليا حمراء	١٢,٠	٣٣٦	–	٢٠,٠	–	١,٥		٥,٠	١٢٠	١٠,٠	"	٠,١	٠,١	٢,٠	"
فول سوداني	٦,٠	٥٧٩	–	٢٧	–	٤٥		٣	٥٠	٢,٥	"	٠,٩	٠,١٥	١٧	"
فول ناشف	٤	٣٤٢	–	٢٥	–	١,٥		٤,٥	١٠٠	٦,٠	٥٠	٠,٤	٠,٣	٢,٥	"
لوبيا	١٠	٣٤٠	–	٢٢	–	١,٥		٤,٠	٩٠	٥,٠	٢٠	٠,٩	٠,١٥	٢,٠	"
خضروات															
باذنجان	٩٣	٢٢	–	١,٠	–	آثار		١,٠	١,٠	آثار	آثار	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٨	٥
باميا	٩٠,٠	٣٣	–	٢,٠	–	"		١,٠	٧٠	٠,١	١٥٠	٠,١	٠,١	١,٠	٢٥
بصل ناشف	٨٧	٤٨	–	١,٥	–	"		٠,٥	٣٠	٠,٥	آثار	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٣	١٠
بقدونس	٨٤,٩	٥٦	–	٠,٦	–	١,٨		٥,١	١٩٥	٥,١	١٠٥٠٠	٠,١٧	٠,٣	١,٥	١٨٠
بنجر	٨٧	٤٥	–	١,٨	–	آثار		٠,٧	١٥	١,٠٥	آثار	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٣	٥
ثوم	٦٣,٨	١٤٠	–	٥,٣	–	٠,٢		١,١	٣٨	١,٤	١٥	٠,٢١	٠,٠٨	٠,٦	٩
جرجير	٩٠,٥	٣٣	–	٣,٠	–	٠,٦		٠,٨	٢٠٥	٩,٥	١٤٠٠٠	٠,١٨	٠,٠٢٩	–	١٢٠
جزر (أحمر، أصفر)	٩٠	٣٣	–	١,٠	–	آثار		٠,٨	٤٠	٠,٧	٣٠٠٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٥	٦
خبيزة	٨٦,٧	٤٧	–	٤,٤	–	٠,٦		١,٦	٢٤٩	١٢,٧	٢١٩٠	٠,١٣	٠,٩	١,٠	٣٥
خرشوف	٨٠,٠	٧٠	–	٣,٠	–	آثار		١,٢	٥٠	١,٠	١٠٠	٠,٢	٠,٠١	٠,١	٥
خس	٩٤,٠	١٩	–	١,٤	–	"		٠,٥	٣٥	١,٠	٣٠٠	٠,١	٠,٤	٠,٤	١٥
خيار	٩٦	١٢	–	٠,٦	–	–		٥,٥	١٥	٠,٣	آثار	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٢	١٠
بنجر مسلوق	٩١	٣٢	–	٤,١٦	–	٠,١		٠,٨	١٤	٠,٥	٢٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٣	٦

جداول القيمة الغذائية لبعض الأطعمة

اسم الصنف	ماء	سعرات	بروتين حيواني	بروتين نباتي	دهن حيواني	دهن نباتي	كربوايدرات	ألبان	كالسيوم	حديد	فيتامين أ	فيتامين ب١	فيتامين ب٢	نياسين	فيتامين جـ
ذرة خضراء	٧٠,٣	١٢٣	–	١,٥	–	١,٢		٠,٨	٩	٠,٧	آثار	٠,١٥	٠,١	١٠٧	١٠
زيتون أخضر	٧٥,٢	١٤٤	–	١,٥	–	١٣,٥		١,٢	٩٠	٢,٠	٣٠٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,١	–
زيتون أسود	٧١,٨	٢٠٧	–	١,٨	–	٢١		١,٥	٧٧	١,٦	٦٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٢	–
شيكوريا (سريس)	٩٣٠١	٢٥	–	١,٧	–	٠,٢		٠,٩	٧٩	٢	٣٠٠٠	٠,٠٧	٠,٠٢	٠,٤	١١
طماطم	٩٤	٢٠	–	١,٠	–	آثار		٠,٦	٥	٠,٤	٢٥٠	٠,٠٦	٠,٠٤	٠,٧	٢٥
طماطم (صلصة)	٧٥٠	٨٢	–	٣,٤	–	٠,٤		٠,٩	٢٧	٣,٥	٣٣٠٠	٠,٢	٠,١٢	٣,١	٤٩
فاصوليا، لوبيا، فول-قرون كاملة	٩٠,٠	٣٤	–	٢,٠	–	آثار		١,٠	٥٠	١,٤	٢٠٠	٠,٠٨	٠,١٢	٠,٥	٢٠
فجل رأس	٩٤	١٨	–	١,٠	–	"		٠,٧	٣٠	١	آثار	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٣	٢٥
فلفل أخضر	٩٠	٣٧	–	٢,٠	–	٠,٥		١,٠	٢٠	١,٠	١٣٠	٠,٠٦	٠,٠٨	١,٠	١٥٠
فلفل أحمر	٩٠	٣٧	–	٢,٠	–	٠,٥		١,٠	١,٠	٨٠٠	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٨	١,٠	١٥٠
فول أخضر، بسله بذور	٧٦	١٠٤	–	٧,٠	–	آثار		٢,٥	٤٠	٢,٠	١٥٠	٠,٣	٠,١٥	١,٥	٢٥
قرع استانبولي	٨-٩١	٣٢	–	١,٠	–	٠,٢		٠,٤	١٩	٠,٦	٤٥	٠,٠٥	٠,٠٤	٠,٥	١٩
قرنبيط	٩٠	٣٣	–	٣,٠	–	٠,٢		١	٣٠	١,٠	٢٠	٠,١	٠,٠١	٠,٧	٨٠
كرات أبو شوشة	٨٥	٥٢	–	٢,٠	–	آثار		١,٢	٥٠	١,٠	٠,١	٠,١	٠,٠١	٠,٥	٢٠
كوسة	٩٠,٠	٣٦	–	١,٠	–	"		٠,٥	٢٠	٠,٨	٣٥٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٥	١٥
لفت رأس	٩٥	٣٧	–	١,٠	–	"		٠,٧	٣٠	٠,٤	٣٥٠	٠,٣	٠,٠٣	٠,٧	٢٥
ملوخية خضراء	٨٢,٤	٦٦	–	٥,٠	–	١,٠		١,٥	٣٧٠	٥,٦	١٣٩٠٠	٠,٥	٠,٣٢	–	٨٠
ورق عنب	٧٥,٥	٩٧	–	٣,٨	–	١,٠		٢,٦	٣٩٢	٣,٩	١٧٩٠٠	٠,٣٦	٠,٠٨	–	١٢٠
فاكهة															
برتقال	٨٥	٥٣	–	٠,٨	–	آثار		٠,٣	٣٠	٠,٥	٣٠	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٢	٤٥
برقوق	٨٨	٤٥	–	٠,٧	–	"		٠,٤	١٠	٠,٤	٣٠	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٣	٥
بطيخ	٩٤	٣٢	–	٠,٤	–	"		٠,١	٥	٠,٣	٣٠	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٢	٥
بلح طازج	٥٩	١٦٣	–	٠,٩	–	٠,٣		١,٣	٥١	٠,٣	٥٠	٠,٠٧	٠,٠٥	٠,٦	١٠

جداول القيمة الغذائية لبعض الأطعمة

اسم الصنف	ماء	سعرات	بروتين حيوانى	بروتين نباتى	دهن حيوانى	دهن نباتى	كربوايدرات	ألبان	كالسيوم	حديد	فيتامين أ	فيتامين ب١	فيتامين ب٢	نياسين	فيتامين جـ
بلح جاف	٢٠,٠	٣٠٣	–	٢,٠	–	آثار	٧٤	٢,٤	٤٠	٢,٠	٥٠	٠,٠٧	٠,٠٥	٢,٠	آثار
تفاح	٨٤	٦١	–	٠,٣	–	٠,٤	١٤	١,٠	٤	٠,٣	٢٠	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٢	٥
تمرهندى	٢٢,٦	٣٠٥	–	٣,١	–	٠,٤	–	٣,٠	٥٤	١,٠	٦	٠,٤٤	٠,١٦	٢,١	٦
توت	٨٥	٦٠	–	١,٥	–	آثار	١٤	–	٣٥	١,٥	–	–	–	–	١٠
تين شوكى	٨٣	٣٦	–	١,٠	–	"	١٣	٢,٨	١٢	١,٣	آثار	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٣	٢٠
تين طازج	٨٥	٤٩	–	١,٣	–	"	١١	٢,٠	٥٠	١,٠	٨٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٤	٢
تين جاف	٢٠,٠	٢٦٩	–	٤,٠	–	"	٦٣	١١,٦	٢٠٠	٤,٠	١٠٠	٠,١	٠,٠٨	١,٧	–
جوافة	٨٠,٠	٥٨	–	١,٠	–	٠,٤	١٣	٥,٥	١٥	١,٠	٢٠٠	٠,٠٥	٠,٠٤	١,٠	٢٠٠
خوخ	٨٥	٥٦	–	٠,٨	–	آثار	١٣	٠,٥	٨	٠,٥	٣٠٠	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٣	١٠
رمان	٨٠,٠	٧٧	–	١,٠	–	"	١٨	٠,٢	٠,٣	٠,٧	–	٠,٠٢	٠,٠٣	٠,٢	٨
سفرجل	٨٣	٦٠	–	٠,٤	–	"	١٥	١,٥	٥	٠,٦	آثار	٠,٢	٠,٠٢	٠,٢	٠,٢
شمام	٩٣	٣٦	–	٠,٥	–	"	٦	٠,٤	١٠	٠,٤	٥٠٠	٠,٠٣	٠,٠٣	١٥	٣٠
عنب	٨٠,٠	٧٦	–	١,٠	–	"	١٨	٠,٥	٢٠	٠,٣	٥٠	٠,٠٤	٠,٠٢	٠,٥	٥
فراولة	٩٠	٣٤	–	٠,٧	–	٠,١	٨	١,٣	٣٠	١,٠	٣٦	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٣	٦٠
كمثرى	٨٤	٥٩	–	٠,٣	–	آثار	١٥	٠,٩	٧	٠,٤	آثار	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,٢	٤
ليمون حلو	٨٩,٥	٤٤	–	٠,٧	–	٠,٦	–	١,٠	٣٠	٠,٥	–	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٢	٤٨
ليمون مالح	٩٠	٣٦	–	٠,٧	–	آثار	٨	٠,٥	٢٢	٠,٥	آثار	٠,٠٥	آثار	٠,٢	٤٠
مانجو	٨٣	٦٣	–	٠,٥	–	"	١٥	٠,٨	١٠	٠,٥	٦٠٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٣	٣٠
مشمش	٩٠,٠	٣٦	–	١,٠	–	"	٨	٠,٤	٠,٤	١,٠	٢٠٠٠	٠,٠٣	٠,٠٥	٠,٥	٥
موز	٧٠	١١٦	–	١,٠	–	٠,٣	٢٧	٠,٣	٧	٠,٥	١٠٠	٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٧	١٠
يوسفي	٨٧,٣	٥٠	–	٠,٧	–	٠,٢	–	٠,٤	٣٠	٠,٤	١٢٠	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٥	٣٣
الدهون والزيوت															
دهن حيوانى (لية)	٩,٤	٨,٣	٠,٣	–	٩٠,٢	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
دهن حيوانى	١,٠	٨٩,٠	–	–	٩٩,٠	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
زيت نباتى	–	٩٠٠	–	–	–	١٠٠	–	–	–	–	–	–	–	–	–
زبدة	١٦	٧٤٥	٠,٥	–	٨٢,٥	–	آثار	–	١٥	٠,٢	٣٠٠٠	–	آثار	–	–

جداول القيمة الغذائية لبعض الأطعمة

اسم الصنف	ماء	سعرات	بروتين حيواني	بروتين نباتي	دهن حيواني	دهن نباتي	كربوايدرات	ألبان	كالسيوم	حديد	فيتامين أ	فيتامين ب١	فيتامين ب٢	نياسين	فيتامين ج
مسلى	٨,٠	٨٢٨	–	–	٩٢,٠	–	–	–	أثار	–	٢٠٠٠	–	–	–	–
طحينة	٢,٥	٦٩٢	–	٢١,٥	–	٦٢	–	١,٠	١٠٠	٩	–	١,٠٨	١,٠٨	٤,٥	–
الأسماك															
أسماك مياة عذبة	٧٨	٩٥	١٨,٠	–	٢,٥	–	أثار	–	٥٠	١,٠	أثار	٠,٠٣	٠,٠٥	١,٥	أثار
أسماك مياة مالحة	٨١	٧٥	١٨,٥	–	أثار	–	"	–	٢٠	٠,٧	"	٠,٠٥	٠,١٠	٢	"
أسماك مدهنة	٧٠	١٦٦	١٩	–	١٠	–	–	–	٣٠	١,٥	١٠٠	٠,٠٥	٠,٢	٣,٠	–
جمبرى وكابوريا	٧٧	٩٤	١٨	–	١,٥	–	٢	–	١٠٠	٥	–	٠,٠٥	٠,١	٢,٥	–
تونة (علب بالزيت)	٥٢,٦	٢٠٨	٢٤	–	٢٠,٥	–	–	–	٦	١,١	٩٠	٠,٠٤	٠,٠٩	١٠,٠	–
سردين (علب)	٥٠٠	٣٠٩	٢٠	–	٢٥	–	١	–	٤٠٠	٣	٢٠٠	–	٠,٠٢	٤,٠	–
فسيخ وسردين	٥٢	١٢٥	٢٩	–	١,٠	–	–	–	٤٠	١,٥	–	٠,٠٥	٠,١	١٢,٥	–
سالمون	٦٧	١٧٠	٢٠,٠	–	١,٠	–	–	–	٢٠٠	١,٠	١٠٠	٠,٠٣	٠,١	٠,٧	–
اللحوم															
لحم عجالى متوسط الدهن	٦١	٢٦٢	١٦	–	٢٢	–	–	–	١٠	٢,٥	–	٠,٠٧	٠,١٥	٤,٥	–
لحم عجالى قليل الدهن	٦٦	٢٠٢	١٩	–	١٤	–	–	–	١٠	٣,٠	–	٠,١	٠,٢	٥,٠	–
لحم بتلو متوسط الدهن	٦٨	١٨٤	١٩	–	١٢	–	–	–	١٠	٩٩	–	٠,١٤	٠,٢٥	٦,٤	–
مرتديلا	٦٣	٢٤٩	١٥	–	٢١	–	–	–	١٠	٢,٤	–	٠,١٥	٠,٢	٤,٥	–
لحم ضان قليل الدهن	٧٣	١٤٩	١٦	–	٩	–	–	–	١١	٩٥	–	٠,٠٥	٠,٢	٠,٢٥	–
لحم ماعز	٧٣	١٤٥	١٦	–	٩	–	–	–	١١	٢,٥	–	٠,٠٢	٠,٣٥	٥	–
لحم محفوظ	٥٩	٢٢٧	٢٣	–	١٥	–	–	–	١٥	٤	–	–	٠,٢	٣,٥	–
لحم طيور	٧٣	١٣٩	١٩	–	٧	–	–	–	١٥	١,٥	–	٠,١	٠,١٥	٩,٠	–
لحم أرانب	٧٢	١٣٤	٢٠,٠	–	٦,٠	–	–	–	١٥	١,٥	–	٠,٠٥	٠,٧	٩,٠	–
قلب	٧٥	١٢٩	١٦٠	–	٧,٠	–	–	–	١٠	٤,٥	٢٠٠	٠,٠٦	٠,٩	٧,٠	–
كبد	٧٠,٠	١٣٦	٢٠,٠	–	٤,٠	–	٥٥	–	١٠	١٠	٢٠٠٠٠	٠,٣٢	٩,٥	٧٣	٣٠
كلى	٧٥	١٢٧	١٦	–	٧	–	–	–	١٠	١٠	١٠٠٠	٠,٠٣	٢	٧	١٢
طحال	٧٧,٥	٩٥	١٧,٥	–	١,٨	–	–	–	١٠	٤٠	١٥٠	٠,١٢	٠,٣٤	٣	–
لسان	٦٨,٥	١٩٤	١٦,٢	–	١٤	–	–	–	١٢	٩,٦	–	٠,١	٠,٣	٤,٠	–

جداول القيمة الغذائية لبعض الأطعمة

اسم الصنف	ماء	سعرات	بروتين حيواني	بروتين نباتي	دهن حيواني	دهن نباتي	كربوايدرات	ألبان	كالسيوم	حديد	فيتامين أ	فيتامين ب١	فيتامين ب٢	نياسين	فيتامين جـ
رئة (فشة)	٨٢	٨١	١٤,٦	–	٢,٤	–	–	–	١٦	٦,٦	١٦٥	٠,٠٩	٠,٤	٣,٣	٢
مخ	٧٨	١٢٥	١٠,٣	–	٨,٦	–	–	–	١٢	٣,٢	٥٠٠	٠,٢٥	٠,٢٤	٣,٢	١٤
بسط	٧٤	١٥٨	١٣,٠	–	١١,٥	–	–	٠,٥	٥٥	٢,٨	١٠٠٠	٠,١٢	٠,٣٥	٠,١	–
الألبان ومنتجاتها															
جبن أبيض كامل الدسم	٥٠,٩	٢٨٩	٢٢,٥	–	٢١,٦	–	–	–	١٦٢	٠,٥	٧٢٠	٠,٠٨	٠,٣	٠,٤	–
جبن رومي أو مطبوخ	٣٩	٣٨٤	٢٤	–	٣٢	–	أثار	–	٨٠٠	٠,٥	١٤٠٠	٠,٠٤	٠,٥	٠,١	–
جبن قريش	٧٧	٨٧	١٩	–	٠,٥	–	١,٠	–	٩٠	٠,١	١٠-٢	٠,٠٢	٠,٣	٠,١	–
لبن بقري كامل الدسم	٨٨	٦٤	٣,٣	–	٣١٦	–	٤,٧	–	١٢٠	٠,١	١٥٠	٠,٠٤	٠,١٥	٠,١	١,٠
لبن بقري خالي الدسم	٩١	٣٤	٣,٤	–	٠,١	–	٤,٩	–	١٢٠	٠,١	أثار	٠,٠٥	٠,١٥	٠,١	١,٠
لبن رايب مكثف محلى	٢٩	٣١٧	٧,٣	–	٨,٠	–	٥٣,٩	–	٢٧٠	٠,٢	٣٥٠	٠,٠٩	٠,٣٣	٠,١	٣,٨
لبن بقري جاف كامل الدسم	٤,٠	٥٠٠	٢٥,٥	–	٢٧,٥	–	٣٧,٥	–	٩٠٠	٠,٨	٢٠٠	٠,٣	١,١٥	٠,٠٧٦	١٣,٠
لبن بقري جاف خالي الدسم	٤,٠	٣٥٧	٣٦	–	١,٠	–	٥١	–	١٢٦٠	١,٠	٩٠	٠,٤٥	١,٥٣	١,١	١٧
لبن جاموسي	٨٣	١٥٩	٣,٨	–	٧,٥	–	٤,٩	–	٢٠٠	٠,٢	٢٠٠	٠,٠٥	٠,١	٠,٠٨	٢,٠
لبن ماعز	٨٧	٧١	٣,٣	–	٤,٥	–	٤,٥	–	١٣٠	٠,١	١٢٠	٠,٠٥	٠,١	٠,٣	١,٠
لبن نعاج	٨,٢	١٠٨	٥,٦	–	٧,٥	–	٤,٤	–	٢٠٠	٠,١	٢٠٠	٠,٠٧	٠,٥	٠,٥	٢,٠
لبن زبادي	٨٨,١	٥٩	٣,٣	–	٢,٦	–	–	–	١٢٠	٠,١	١٢٠	٠,٠٦	٠,١٨	٠,١	١,٠
لبن الأم	٨٧	٧٥	١,٣	–	٤,٦	–	٧	–	٣٠	٠,٢	١٦٠	٠,٠	٠,٠٤	٠,٢	٤,٠
قشدة	١٣	٣٩١	١٥,٩	–	١١,٩	–	–	–	–	–	١١٦	٠,١٤	٠,٠٧	–	–
سكريات															
سكر أبيض	أثار	٤٠٠	–	–	–	–	١٠٠	–	–	–	–	–	–	–	–
سكر جاف (احمر)	١,٠	٣٨٩	–	٠,٢	–	أثار	٩٧,٠	–	٣٠,٠	٢,٠	أثار	٠,٠٢	٠,١	٠,٣	–
عصير قصب	٨١	٧٣	–	٠,٣	–	”	١٨٠	–	٦,٠	٢,٠	”	٠,٠٢	٠,٠٢	٠,١	أثار
عسل أبيض	٢٣,٠	٢٨٦	٠,٤	–	أثار	–	٧٦	–	٥,٠	٠,٤	–	أثار	٠,٠٥	٠,٢	”
عسل أسود	٢٤	٢٧٦	–	أثار	–	–	٦٩	–	٣٠٠	١٠,٠	–	٠,٠٥	٠,٠٥	١,٥	–

(أ) المراجع العربية

١ – القرآن الكريم

٢ – أ. محمد على الصابونى : صفوة التفاسير .

٣ – د. أمين روبحة : التداوي بالأعشاب

٤ – د. سعد محمد خفاجى : النباتات الطبية واطالة عمر الإنسان

٥ – د. عبد اللطيف عاشور :مستشفي عسل النحل

٦ – د. محمد كمال عبد العزيز : عليكم بالشفاءين العسل والقرآن

٧ – د. جمال مهران ، د. عبد العظيم حفنى صابر : الغذاء والدواء في القرآن الكريم

٨ – ابن قيم الجوزية : الطب النبوي

٩ – الشيخ سيد سابق : فقه السنة

١٠ – د. عبد اللطيف موسى عثمان : مخك وأعصابك

١١ – الزرقانى : مناهل العرفان

١٢ – د. سامى محمود : تذكرة داود

١٣ – د. عبد العزيز شرف : النباتات الطبية

١٤ – أ. أحمد قداحة : قاموس الغذاء والتداوي بالنبات

١٥ – د. جمال الفندى : القرآن والعلم

١٦ – د. عز الدين فراج : الخضروات وقيمتها الطبية والغذائية

١٧ – د. محمود خيرى على : الشمس والحياة

١٨ – د. محمد ممتاز الجندى : صناعة الحبوب

١٩ – د. محمد خليل صلاح : الهرمونات

٢٠ – أ. حسن عبد السلام : الغذاء فيه الداء وفيه الدواء

٢١ – د. إبراهيم فهيم : عش سليمان بغير مرض

(ب) المراجع الأجنبية
References

(1) Nas, (1982). Diet, Nutrition and Cancer, committee on diet, Nutrition and cancer, National Academy of Sciences, Washington D.C.

(2) Usdhhs, (1988) : The Surgean0 general's report on nutrition and health, The United States Department of Health and Human Services, DHHS(Phs) pub. no. 88-50210, U.S. Government Printing Office, Washington D.C.

الفهرس

الموضوع	الصفحة